
ISSN 1301-1294
Fiyatı: 7.50 ₺
K.K.T.C. Fiyatı: 9.50 ₺

HEDİYE KİTABINIZ SÜRPRİZ TATLAR

SAYI: 241 / ARALIK 2016 www.lezzet.com.tr

Lezzet

YILBAŞINA TAT KATAN LEZZET TANELERİ
Kuruyemişli atıştırmalıklar

GÖZ KAMAŞTIRAN, LEZZET DOLU
YILBAŞI SOFRASI

BAKMAYIN SERT GÖRÜNDÜĞÜNE
HEM ÇOK TATLI, HEM YUMUŞAK
BALKABAĞI

VİTAMİN DEPOSU
Beyazlara YER AÇIN

VAR MI ONDAN TATLISI?
BALLI TARİFLER

SOKAKLARIN KIZGIN DELİKANLISI
Kestane ile kışın tadını çıkarın

SOFRANIZDAN LEZZET EKSİK OLMASIN!

Koskoca bir yılı daha acısıyla tatlısıyla geride bırakmaya hazırlandığımız bu ay yine sizlere ilham olacağını düşündüğümüz tarifler hazırladık.
Yılın son sayısını ve bundan önce hazırladığımız diğer sayıları da sizlerin görmek, tatmak, uygulamak isteyebileceğini düşündüğümüz reçeteler doğrultusunda yapmaya çalıştık.
Reçeteleri oluştururken de mevsimin bize sunduğu meyve ve sebzeleri harmanlayarak Türk damak tadına uygun, sofralarınızda yer alacağını düşündüğümüz tariflere yer vermeye özen gösterdik.
2016 yılının bu son sayısında bir davet sofrasında ikram edebileceğiniz yemeklerle, mevsimin getirdiği meyve ve sebzelerle hazırladığımız onlarca tarifleri birarada bulabileceksiniz. Sokak lezzetlerinin vazgeçilmezi olan kestaneye farklı dokunuşlar, balkabağı ve ayvalı tarifler, doğanın mucizesi "Bal" ile tatlandırdığımız lezzetler, tatlı tuzlu lezzetlerden, yeni yıl sofralarınız için nefis kurabiye, pasta ve keklere kadar özenle seçilmiş tariflerle hazırladığımız bu derginin bir ay boyunca mutfakta yardımcınız olacağına inanıyoruz.
Her ay yaptığımız kitabımızın içeriği ise bu ay maden sulu tarifler. Sadesinden meyvelisine severek tükettiğimiz maden suyunu yaptığımız tariflere ekleyerek sizler için belki de daha önce denemediğiniz hamur işi, tatlı ve yemek çeşitlerini hazırladık.
Yılbaşı akşamı için seçeceğiniz tariflerle sofranızı hazırladığınızda yanınızda en sevdiklerinizle güzel bir gece geçirmenizi diliyoruz. Çünkü yenilen en güzel yemek sevdiklerimizle, dostlarımızla paylaştıklarımızdır. Yepyeni bir yıla başlarken sofralarınızdan bereket, bolluk ve huzur eksik olmasın.

lezzet@doganburda.com



İÇİNDEKİLER

ARALIK 2016


66


88


22


60

Nice lezzetlere



KORKMAZ

Bone Selection
Bone Porcelain, 86 Parça Yemek Takımı

www.korkmaz.com.tr /lezzetuzmani /lezzetuzmani /lezzetuzmani

Kendi peynirinizi yapmanın keyfi başka...

Özel aksesuarı sayesinde 3 çeşit taze peynirinizi evde, kendi kendinize yapın. Kahvaltılarda ev yapımı peynirin tadını dostlarınızla çıkarın.





Lezzetli pizzalar için İtalyan olmanıza gerek yok

Pizza yapımında marifetinizi konuşturmaya hazır mısınız? Artık dilediğiniz gibi üstü yumuşacık, tabanı kıtır kıtır pizzalar yapabilirsiniz. Üstelik 310 °C'ye varan fırın içi sıcaklıkla, pizzanız 4-5 dakika içinde hazır!





Yüzde 100 – mutfakta saklama alanından ödün yok

Her mutfak, sahibinin yer ihtiyacına uygun düzenlenebilir



Her mutfak, sahibinin yer ihtiyacına uygun düzenlenebilir.

Gelecekteki mutfakta yeterli saklama alanının oluşturulması ve her kullanıcının kendine uygun bir mutfağa sahip olması için önemli detaylar dikkate alınmalıdır. Daha planlama esnasında bireysel saklama alanı ihtiyacı, kişisel alışveriş alışkanlıkları vb. üzerine önceden düşünmek fayda getirir. Blum' un alan planlayıcısı bu konuda değerli bir yardımcıdır.

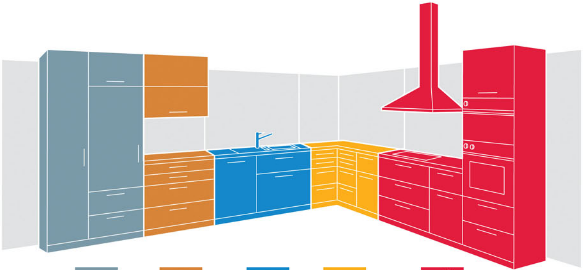
Her araba alımında, beygir gücü, ama aynı zamanda seçilen aracın hangi renge ve donanıma sahip olması gerektiği hakkında etraflıca düşünülür. Yeni bir mutfak alımı, benzer şekilde büyük bir yatırım demektir. O halde neden, hangi mutfağın son kullanıcıya uygun olduğu ve hangi kişisel ihtiyaçlara cevap vermesi gerektiği zamanında belirlenmesin. Ve bu, yeni mutfağın daha planlanması aşamasında yapılmasın!

Mutfağı daha planlama esnasında "doldurma"

Blum' un alan planlayıcısı ile mutfak planı son derece kolay yapılır. Bu geliştirilmiş online program kullanılarak eşyalar seçilir ve mutfakta saklanması istenen gereçlerin ve erzakların miktarı belirlenir. Pratik dolap çözümleri ile ilgili fikirler de burada bulunabilir. Alan planlayıcı, mutfak planlayıcısı ile yapılacak görüşme için mükemmel bir ön hazırlıktır: Yeni mutfağında ne istediğini gerçekten bilen biri, kendine tam olarak uyan bir mutfağa sahip olur.

Blum alan planlayıcısı nasıl çalışıyor:

Program, www.blum.com/zonenplaner



Saklama alanı planlamasında 5 mutfak alanını (stoklama, saklama, yıkama, hazırlama, pişirme) düşünmek: Blum alan planlayıcısı, bu konunun neden önemli olduğunu gösterir.



L tipi mutfak



Ada mutfak



Çift cephe mutfak



U tipi mutfak

adresinde online başlatılır ve cihaz bir kez online olduğunda offline olarak da çalışır. Uygulama, bilgisayarlar, tabletler ve mobil cihazlar için tasarlanmıştır. Kullanıcı, kişisel saklama alanı planlaması için "eşyalarım" başlığı altında yardım alabilir: Önerilen mutfak alanlarından birinde saklamak istediği eşyaları tıklayarak seçer ve böylece tüm kişisel eşya listesini belirler. Mutfak planını daha tam olarak şekillendirememiş olanlar, yeni mutfakları için "mutfak örnekleri" başlığı altında değerli öneriler bulabilirler.

İlginizi mi çekti? O zaman **www.blum.com/zonenplaner** adresine girip deneyin ve hayalinizdeki mutfağa ulaşmak için büyük bir adım atın.



Eşyaların miktarı hane halkı büyüklüğüne ve alışveriş alışkanlıklarına göre değişir. Blum' un alan planlayıcısı bu konuda değerli bir yardımcıdır!



Blum' un erzak dolabı SPACE TOWER gerçek bir saklama alanı mucizesidir; yüksekliği, genişliği ve derinliği isteğe göre esnek planlanabilir.



TANEM PİLAV TENCERESİ

Sadece pilav pişirmek için özel olarak tasarlanan Emsan Tanem Pilav Tenceresi ile dibi tutmuş lapa lapa pilavlar tarihe karışıyor. 'Tanem' ile hazırladığınız her pilavın tadı damaklarda kalacak.



YENİ YILA FARKLI YORUM

Beşiktaş'ta açılan Soul to Soul Cafe, yeni yıl kutlaması için farklı mekan arayışında olanlara dekorasyonundaki yaratıcı detaylar ve özel kahve lezzetleri ile alışılmışın dışında bir alternatif sunuyor.

AKILLI TEMİZLİK FORMÜLÜ

Highgenic Silikonlu Temizleyici içeriğindeki özel formülüyle uygulandığı tüm yüzeylerde suyu, tozu iterek uzun süreli temizlik, parlaklık ve koruma sağlıyor.





MADO SALEP CAM ŞİŞEDE

Soğuk kış günlerinin vazgeçilmez tadı Mado Salep, daha sağlıklı yeni şişesinde kaliteli ve doğal lezzetiyle herkesin içini ısıtmaya devam ediyor. Pastörize Mado salepler cam şişede tüm Mado Cafelerde.

KIŞ HASTALIKLARINA KARŞI MADEN SUYU

Beypazarı Maden Suyu'nun içinde bulunan selenyum, magnezyum, fosfat, demir, bikarbonat ve kalsiyum gibi mineraller vücudun direncini arttırıp, hızla değişen hava durumuna karşı insan sağlığını koruyor.



YAYLA GURME SERİSİNDEN CHIA

Geçmişten günümüze kullanılan ve tam bir sağlık deposu olan Chia Tohumu Yayla Bakliyat ile tekrar mutfaklarda. Kış aylarında da sağlıklı beslenmekten vazgeçmek istemeyenlere raflarınızda Chia Tohumu'na yer açmalısınız.





YENİ YIL LEZZETLERİ

Caffè Nero, yeni yıla girerken sizi birbirinden özel lezzetlerle tanışmaya davet ediyor. Fındık ve karameli buluşturan Toffee Caramel Latte, nane ile çikolatanın uyumunu fincanınıza taşıyan Chocolate Mint'in yanı sıra Berry Cake ve Brie Panini de Caffè Nero'da sizleri bekliyor.

AHŞABIN SICAKLIĞI SOFRALARDA

Sofra tasarım uzmanı Bernardo, klasikten vazgeçemeyenleri sadelik ve doğallıkla bezenmiş sofralara davet ediyor. Bernardo ahşap ürünleri ile rustik tarzın cazibesini yakından keşfedin.



ALGIDA KIŞIN DA EN SEVİLENİ

Algida her kış olduğu gibi bu kış da yepyeni lezzetleri evlere mutluluk getirmeye devam ediyor. Kış mevsiminde de dondurmadan vazgeçemeyenler Algida'nın yepyeni ve şahane lezzetlerini mutlaka tatmalısınız.



KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUR!

Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

- E ve B grubu vitaminleri içerir.
- Glisemik indeksi düşüktür, diyabet için uygundur.
- Gluten içermez, çölyak hastaları rahatlıkla kullanabilir.
- Yüksek lif içerir.
- Uzun süre tok tutar, kilo vermeyi destekler.
- Vücuda enerji sağlar.
- Yüksek Omega 3, düşük Omege 6 yağ içerir.





Mucize Tahıl
Chia



www.yaylabakliyat.com.tr
Sağlıklı fikirler için takip edin;




LIVE&FEEL
Bostancı - Modoko - Masko - Bursa - Azerbaycan (Bakü) - Gürcistan
www.loda.com.tr / info@loda.com.tr
follow us



LODA®

PERA'DAN YENİ YILA ÖZEL KAMPANYA

PERA Ankastre'nin mutfağında yenilik yapmak isteyenlere özel hazırladığı yeni yıl kampanyası çok cazip fiyat seçenekleri sunuyor. Davlumbaz, ocak ve fırından oluşan bu sete mutlaka göz atmalısınız.



PORLAND'DAN FOREST KOLEKSİYONU

Porland'ın yeni yıla özel tasarladığı Forest Koleksiyon, altın şıklığının gösterişli havası ve yılbaşı ruhunu yansıtan sevimli hayvan figürleri ile eğlenceli sunumlar vadediyor.





"AÇIK MUTFAK" KİTABI TANITILDI

Şef Ece Zaim'in ilk yemek kitabı "Açık Mutfak"'ın tanıtımı özel bir davetle gerçekleştirildi. Cemiyet hayatının önde gelen isimlerinin de katıldığı davette Şef Ece Zaim'in kitabından seçilen tariflerle hazırlanan tadım masası büyük ilgi gördü.

SIRADIŞI YILBAŞI SOFRALARI

Japon mutfağının İstanbul'daki en önemli temsilcilerinden olan IOKI catering hizmeti ile başta sushi olmak üzere, Türk ve Peru Mutfaklarından birçok farklı tadı evlerinize taşıyor.





YENİ STREÇ FİLMLER

Kendi alanında yeni ürünler geliştirmeye devam eden Cook markası, tamamen Türkiye'de geliştirilen ve patent başvurusu onaylanan "COOK Bas&Kes Streç Kesici"yi piyasaya sunuyor.

TEPSİ YIKAMA DERDİNE SON

Profilo'nun yeni bulaşık makinesi, 6 farklı yıkama programının yanı sıra tepsi, buzdolabı rafı gibi büyük çaplı bulaşıkları yıkama özelliği ile de bulaşık derdine çare buluyor.





KARACA'DAN DÜNYADA BİR İLK

Prestijli sofraların vazgeçilmez markası Karaca, gerçek inciden üretilen yemek takımı "Fine Pearl" serisinin Venüs Yemek Takımı ile yılbaşı sofralarınızın ilham kaynağı oluyor.



TEFAL 60.YILINI KUTLADI

Türkiye'de 20 yıldır kadınların evlerinde "mutlaka olmalı" olarak tanımladığı Tefal'in 60. doğum günü Groupe SEB Pazarlama Direktörü Zümrüt Tamer ve Arda Türkmen'in ev sahipliğinde düzenlenen bir davetle kutlandı.



DİJİTAL DÜNYANIN POTANSİYEL LİDERLERİ KidzMondo TeknoPark'ta YETİŞİYOR!

MEB Onaylı 4 farklı eğitim!

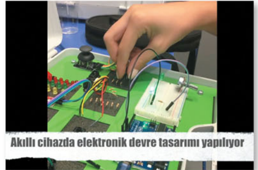
3D TASARIM

ROBOT TASARIM

MOBİL KODLAMA

KODLAMA

5-12 yaş arası çocuklar başlangıç, orta ve ileri olmak üzere kendi seviyelerindeki sınıflarda 4 farklı eğitim alıyorlar. 3 hafta sonu günde 3 saat verilen eğitimlerde, çocuklar dijital okur-yazarlık öğrenirken basit ve akıllı teknolojileri kendilerinin de üretebileceklerini kavrıyorlar. Böylece zihinlerindeki sınırları kaldırarak, gelişen teknolojiye ayak uyduruyorlar.



Akıllı cihazda elektronik devre tasarımı yapılıyor



Hande Sabuncuoğlu

KidzMondo Yönetim Kurulu Başkan Vekili

Bilişim Garaj Akademisi katkılarıyla çocuklar dijital dünyayı en kapsamlı şekilde öğrenecek, geleceğe güvenle bakacaklar.

Türkiye'nin ilk çocuk şehri KidzMondo, ülkemizde tematik park algısını farklı bir boyuta taşıyor. Çocukların eğlenirken öğrendiği, mini bir şehir içinde toplumsal yaşamı ve meslekleri deneyimlediği KidzMondo, şimdi bayrağı bir adım daha ileriye taşıyarak teknoloji eğitimlerine başlıyor. Böylece çocuklar hem yeni dünya düzeninin olmazsa olmazı; bilişim dünyasına dair eğitimleri alıyor hem de park içinde çeşitli meslekleri deneyimleyerek arta kalan zamanlarını eğlenerek geçiriyorlar.

*Bu bir advertorialdır.



Doç. Dr. Selçuk Özdemir
Bilişim Garaj Akademisi Kurucusu
Gazi Üniversitesi Öğretim Üyesi

Bilişim Teknolojileri Eğitimi ile çocukların geleceği sağlam!

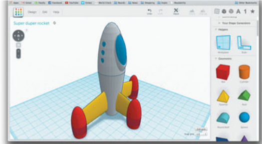
Bilişim Teknolojileri Eğitimi alan çocuklar gelecekte iş hayatında çok büyük avantaj sahibi olacaklar. Bilişim Teknolojileri Eğitimi, içerisinde 3D tasarım, elektronik/robotik tasarım ve kodlama, web tasarımı ve bilişime girişimcilik içerikleri barındırıyor. Bu sistemler şu anda bile hayatımızı yüksek derecede etkiliyorlar. İleride neler olacak siz düşünün. Bilişim Teknolojileri Eğitimi ile çocuklarınız geleceğe hazır olacaklar.

İyi bir gelecek için iş, velilere düşüyor.

Şimdiki çocuklar 20'li yaşlarının ortalarına geldiklerinde bugün biz yetişkinlerin yaptığı birçok mesleği icra etme şansını yakalayamayacaklar, çünkü bu meslekler yazılımlar veya robotlar tarafından yürütülüyor olacak. Harvard'lı Prof. Tony Wagner'in söylediği gibi çocuklarımız kendi mesleklerini "icat etmek zorunda kalacaklar." Silikon Vadisi'ndeki binlerce şirketin kurucularının hayatına baktığımızda birçoğunun bilişimle üretim yapmaya çocuk yaşlarda başladıklarını görüyoruz. Siz de bilinçli veliler olarak çocuklarınızın haftada 2-3 saatlerini "bilişimle üretim becerisi kazanmalarını" sağlayacak etkinliklere ayırmalarını sağlayın, onlara iyi bir gelecek hazırlayın.

Çocuklar KidzMondo TeknoPark'ta neler yapacak?

Çocuklar kendi yaş gruplarına yönelik Kodlama ve Algoritmik Düşünme eğitimi sonunda, bilgisayar programı yazabilecek seviyeye geliyorlar.



3D Tasarım eğitimiyle gündelik hayatlarında kullanabilecekleri herhangi bir nesnenin hem tasarımını yapabiliyor hem de 3D yazıcıdan çıktı alıp kullanabiliyorlar. Robot Tasarım eğitimi sonunda çalışan bir elektronik sistem geliştirebiliyorlar.



Eğitimlerde çocuklar neler kazanacak?

*Özsaygı ve özgüven
*Problemi tespit etme ve çözme yetisi
*Analitik düşünme yetisi
*İnisiyatif kullanma yetisi
*Fen-Matematik algısının gelişimi ve günlük hayata uygulanabilmesi yetisi
*Yaratıcı bakış açısı





Kidz Mondo
ÇOCUKLARIN DÜNYASI
TRUMP İSTANBUL



#kidzmondoistanbul | www.kidzmondoistanbul.com
Detaylı bilgi için 0212 348 10 00'ı arayabilirsiniz.



ÇOCUKLAR ÜLKESİ KIDZANIA

Dünyanın İlk Çocuklar Ülkesi KidZania, yeni kampanyası "Züper Çarşamba"yla bundan böyle her çarşamba %25 indirimle çocukları bekliyor. İndirim sadece www.kidzaniabilet.com adresinden alınacak biletler için geçerli.

SOFIA MİSAFİR PEÇETELER

Lila Kağıt'ın üst segment markası Sofia'nın 12 farklı desenden oluşan yeni koleksiyonu 'Sofia Misafir Peçeteler' ile istediğiniz konsepti sofralarınıza taşımak artık çok kolay.





ANADOLU LEZZETLERİNE METRO DESTEĞİ

Metro Toptancı Market ve Mutfak Dostları Derneği, Türkiye'nin eşsiz lezzetlerini kayıt altına alarak, gelecek nesillere bırakılacak kültür mirasımızı oluşturmak üzere yürüttüğü Anadolu Lezzet Envanteri projesinin üçüncüsünü düzenleyip projeye ilişkin gelişmeleri paylaştılar.

SOFRANIZDA KELEBEKLER UÇSUN

Porselen ve altının uyumunu biraraya getiren yemek takımı Jumbo Golden Butterfly, göz kamaştırıcı güzelliğiyle yılbaşı sofralarınızı süslüyor. Bone malzemeden üretilen 12 kişilik Golden Butterfly yemek takımı 60 parçadan oluşuyor.





HAYATIN LEZZETİ KORKMAZ

Korkmaz, şıklığı ve estetiği birarada sunan porselen takımıyla yılbaşı sofralarında lezzetli yemeklerin sunumunu görsel bir şölene çeviriyor. 86 parçadan oluşan Bone Selection Yemek Takımı, kare şeklindeki tasarımı ve şıklığıyla sofralara imzasını atacak.

SAĞLIK VE LEZZETİN BULUŞMASI

"Kaliteli yemek için kaliteli hammadde" anlayışını benimseyen Keyveni Hazır Yemek ve Catering, Türk mutfağının özgün kültürünü, titizlikle seçilen taze ve kaliteli malzemelerle, nitelikli aşçılarıyla en hijyenik koşullarda her gün yeni baştan yaratıyor.





SAĞLIKLI CİPSLER

Eat Real, yediden yetmişe herkesin sevdiği ancak zararlarından dolayı yemekten çekindiği atıştırmalık cipslere yeni bir soluk ve sağlık getiriyor. Bu sağlıklı atıştırmalıkları çok seveceksiniz.



KARARSIZLIĞA SON

Ülker Yupo Çokojelo ile "Çikolata mı alsam yoksa yumuşak şeker mi?" sorusu tarih olurken tek bir üründe çok sevilen iki lezzet biraraya geliyor. Bu ürün, ne alacağına karar veremeyenlere göre.

Enfes Kıvamı

Tam Zamanı

Seğmen
Kuşburnu Marmeladı...

Yüksek Miktarda
A ve C vitamini

Potasyum
Magnezyum
Kalsiyum ve
Fosfor
Zengini

Vücut
Direncini
Artırır

LEZZETİNİ DEĞİŞMEM
Seğmen
GELENEKSEL
Kuşburnu Marmeladı
rosehip marmelade / hagebutten marmalade
مربى ثمرالورد





www.segmen.com.tr

LAV

CAMIN ZARAFETİ İLE

YILBAŞINA ÖZEL SUNUMLAR

Yeni bir yıla girmenin heyecanını yaşadığımız, sevdiklerimizle geçireceğimiz bu özel akşamda hazırladığımız birbirinden lezzetli yılbaşı atıştırmalıkları, LAV'ın camdan gelen sağlık ve zarafetiyle buluştu. Siz de yepyeni ve şaşırtıcı sunumlar için LAV serileriyle hemen tanışın. LAV kadar saf ve aydınlık bir yıl geçirmeniz dileğiyle...

MUMLAR GECENİZİ AYDINLATSIN
Detaylara yer verilmeyen bir yılbaşı sofrası asla düşünülemez. Ufak bir dokunuşla **LAV Adrasan Serisi** bardaklarda gecenizi aydınlatmaya ne dersiniz?



Zengin ve sağlıklı malzemelerle hazırladığınız yılbaşı salatınızı, sofranızda **LAV Karen Serisi** kaseleriyle sunmanızı öneririz.





Yemekten önce hafif atıştırmalıklar fena olmaz diye düşündük. **LAV Truva Serisi'yle** parti başlasın.

KADEHLER "TATLIYA" KALKSIN!
LAV Venue Serisi'yle tatlı keyfiniz daha da keyifli olacak. Kişiye özel bu sunum gerçekten ayrıcalıklı hissettirecek.





ÇİKOLATA DEYİP GEÇMEYİN!
Kuruyemişlerle hazırladığınız beyaz çikolata parçaları, **LAV Truva Serisi** bardaklarında, karşı koyulmaz lezzetiyle ağzınızı tatlandıracak.

İŞTE SÜRPRİZ BİR FİKİR DAHA
Yılbaşı atıştırmalık keklerinizi **LAV Resital** kadehlerinizle kapatın. Kadehi kaldırıp tatlınızı yerken, kadehinize de sevdiğiniz bir içeceği doldurmayı unutmayın.

Tombalanın tadı mısır ve kestane olmadan asla çıkmaz. **LAV Alinda Serisi'yle** 7'den 70'e herkes bu tatlara bayılacak.



Tarçınla zenginleşen çıtır elma dilimlerini siz de **LAV Crema** dondurmalıklarda kolayca servis edebilirsiniz.



SERT GÖRÜNÜMÜNE ALDANMAYIN!

İçi hem tatlı, hem yumuşak

Kuşkusuz kış mevsiminin en vazgeçilmezlerinden biri de şekli ile masalları hatırlatan, rengi ile cezbeden ve tadına doyulmaz çekirdekleri kuruyemişlerin en lezzetlisi olan bal kabağı. Eskiden sadece bol cevizli, tahinli ya da kaymaklı tatlı olarak sofralarda yer alsa da artık bal kabağı ile yapılan çok farklı tarifler sofralarımızda yer almaya başladı. Gelin sizin için hazırladığımız bu lezzet dolu tariflere bir göz atalım.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio | FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: EUROFLORA, MUDO CONCEPT, PORLAND



Adaçaylı bal kabağı çorbası

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 500 g bal kabağı
- 6 su bardağı sebze suyu
- 35 g tereyağı
- 2 yemek kaşığı un
- Tuz • Karabiber
- 1 tatlı kaşığı kurutulmuş adaçayı
- 100 ml krema
- Yarım çay kaşığı muskat rendesi

ÜZERİ İÇİN

- Taze adaçayı

HAZIRLANIŞI

1 Bal kabağının kabuklarını soyup iri doğrayın. Su ilave edip yumuşayıncaya kadar pişirip fazla suyunu süzün. Tereyağını ayrı bir tencerede eritin. Unu ilave edip kavurun. Sebze suyunu ilave edip karıştırın.

2 Bal kabaklarını ekleyin. Tuz, karabiber ve kurutulmuş adaçayı tatlandırıp 10 dakika daha pişirin. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin. Krema ve muskat rendesini ekleyin. Bir taşım daha kaynatıp taze adaçayı yaprakları ile süsleyerek sıcak servis yapın.



Zencefilli bal kabağı köftesi

6 KİŞİLİK

MALZEMELER
- 600 g bal kabağı
- 1 soğan
- 6 yemek kaşığı galeta unu
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- Tuz • Karabiber • Kimyon
- Kırmızı pul biber

KIZARTMAK İÇİN
- Ayçiçek yağı

ÜZERİ İÇİN
- Taze tarhun

HAZIRLANIŞI

1 Bal kabağı ve soğanı rendenin iri tarafı ile rendeleyip geniş bir kaseye alın. Galeta unu, yumurta, kabartma tozu, toz zencefil, tuz ve baharatları ilave edip iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartın. Elinizle yuvarlayarak top köfteler yapın.

2 Ayçiçek yağını bir tavada ısıtın ve bal kabağı köftelerini kızartın. Kağıt havlu üzerine alıp fazla yağını çektirin. Yağını çektirdiğiniz köfteleri bir servis tabağına alın. Taze tarhun yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



BAL KABAĞI

- İçeriğinde bulunan A ve E vitaminleri sayesinde göz sağlığı için oldukça faydalıdır.
- Demir, potasyum, kalsiyum ve fosfor bakımından oldukça zengindir.
- Yüksek oranda lif içeren bal kabağı uzun süre tokluk hissi sağlar, kilo vermeye yardımcıdır.
- Sindirim sistemini hızlandırır, kabızlık sorunlarının giderilmesine yardımcı olur.
- Kalp sağlığının korunmasında etkilidir.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir, vücut direncini arttırır.
- Özellikle çocuklarda kemik gelişimine katkıda bulunur.
- Günde tüketilen 1/3 su bardağı kadar bal kabağı günlük çinko ihtiyacının %30 kadarını karşılar.

Bal kabaklı börek

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- 3.5 su bardağı un
- Yarım paket kabartma tozu
- 2 çay bardağı süt • 1 yumurta
- 1 çay bardağı zeytinyağı

AÇMAK İÇİN

- Nişasta

İÇ HARCI İÇİN

- 900- 950 g bal kabağı
- 1.5 su bardağı toz şeker
- Bir çay bardağı ince çekilmiş ceviz içi

ÜZERİ İÇİN

- Tahin

HAZIRLANIŞI

1 Hamuru için; unu geniş bir yoğurma kabına eleyip ortasını havuz gibi açın. Kalan malzemeyi ekleyip kulak memesi kıvamında yoğurun. Hamurun üzerini streç filmle kapatıp 30 dakika dinlendirin.

2 İç harcı için; bal kabağını iri doğrayıp hafif haşlayın. Blenderdan geçirerek püre haline getirin. Bir kaseye alarak toz şeker ve ceviz içini ekleyip karıştırın. Dinlenen hamuru küçük bezelere ayırıp nişasta ile ince açın. Açtığınız hamurun kenarına hazırladığınız harçtan yayın ve rulo sarın. Rulonun bir ucundan tutup içe doğru sararak gül şekli verin. Diğer bezelere de aynı işlemi tekrarlayın. Hazırladığınız börekleri yağlı kağıt serili bir fırın kabına yerleştirin.

3 Böreklerin üzerine su sürüp önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Üzerine tahin gezdirerek sıcak servis yapın.





Bal kabaklı mantı makarna

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 paket mantı makarna • 1 soğan • 3 diş sarımsak
- 1 su bardağı bal kabağı rendesi
- 4 su bardağı sebze suyu
- Tuz • Karabiber • Kırmızı pul biber
- Bir tutam rendelenmiş muskat cevizi
- 2 yemek kaşığı tereyağı • 1 su bardağı krem peyniri

ÜZERİ İÇİN

- Maydanoz

HAZIRLANIŞI

1 Makarna, yemeklik doğradığınız soğan, ezdiğiniz sarımsak, bal kabağı rendesi ve sebze suyunu geniş bir tencereye alın. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp karıştırın ve yüksek ateşte kaynatın. Sebze suyu kaynayıp makarna hafif yumuşamaya başlayınca altını kısın ve 10 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp ılınması için 3-4 dakika bekletin.

2 Ilınan makarnaya krem peyniri ve tereyağını ilave edip tereyağı tamamen eriyinceye kadar karıştırın. İnce kıydığınız maydanoz yaprakları ile süsleyerek sıcak servis yapın.

Bal kabağı topları

20 ADET

MALZEMELER

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı bal kabağı püresi
- 1/4 su bardağı chia tohumu
- 1/4 su bardağı bal
- 1 tatlı kaşığı vanilya esansı
- 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım su bardağı damla çikolata

HAZIRLANIŞI

1 Yulaf ezmesi, bal kabağı püresi, chia tohumu, bal, vanilya esansı ve tarçını geniş bir karıştırma kabına alın. Pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın. Tüm malzeme iyice özdeşleşince damla çikolatayı ekleyin ve çikolataları ezmeden hafif karıştırın.

2 Bir dondurma kaşığı yardımıyla toplar çıkartın ve yağlı kağıt üzerine alın. Bal kabağı toplarını tamamen donuncaya kadar dondurucuda bekletin. Soğuk servis yapın.




Soft cotton
Kabin Ekibi
www.softcotton.com.tr



Bal kabağı baharatlı latte (Pumpkin spice latte)

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

BAL KABAĞI BAHARATI İÇİN (Pumpkin spice)

- 1 yemek kaşığı tarçın • 1 çay kaşığı toz zencefil
- Yarım çay kaşığı toz karanfil
- Yarım çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi
- Yarım çay kaşığı yenibahar

LATTE İÇİN

- 2 yemek kaşığı bal kabağı püresi
- Yarım çay kaşığı pumpkin spice
- 2 yemek kaşığı esmer toz şeker
- 2 yemek kaşığı vanilya esansı
- 2 su bardağı süt • Yarım çay bardağı espresso

SERVİS İÇİN

- Çırpılmış krema • Yarım çay kaşığı pumpkin spice

HAZIRLANIŞI

1 Pumpkin spice için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırın. Latte için, bal kabağı püresi, pumpkin spice karışımını bir sos tenceresine alın. Yaklaşık iki dakika sürekli karıştırarak pişirin. Esmer toz şekeri ilave edin ve şeker tamamen eriyip şurup kıvamına gelinceye kadar pişirmeye devam edin.

2 Vanilya esansı ve sütü ayrı bir tencerede ısıtıp balkabaklı karışıma ekleyin. Karışımı blenderdan geçirip hazırladığınız kahveyi ekleyin ve servis bardaklarına paylaştırın. Üzerini çırpılmış krema ve kalan pumpkin spice baharatı ile süsleyerek servis yapın.

Zencefilli bal kabaklı kek

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 küçük boy bal kabağı • 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı esmer toz şeker • 3 su bardağı un
- 2 çay kaşığı kabartma tozu • Yarım çay kaşığı karbonat
- Yarım çay kaşığı tarçın • Yarım çay kaşığı karanfil
- Yarım çay kaşığı tuz • ¼ çay kaşığı Hindistan cevizi
- ¾ su bardağı tuzsuz tereyağı
- 1.5 su bardağı toz şeker
- 3 yumurta • ¾ su bardağı krema
- 1 çay kaşığı vanilya özütü

ÜZERİ İÇİN

- ¼ su bardağı esmer toz şeker • 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım su bardağı un • Bir tutam tarçın
- Bir tutam Hindistan cevizi • 1 tutam zencefil
- Bir tutam tuz • 3 yemek kaşığı soğuk tuzsuz tereyağı

ZENCEFİLLİ KARAMEL SOS İÇİN

- 1 su bardağı yoğunlaştırılmış krema
- 1.5 yemek kaşığı zencefil kökü
- 1 su bardağı toz şeker • 1 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağı
- Bir tutam tuz

HAZIRLANIŞI

1 Bal kabağının çekirdeklerini çıkartın ve küçük parçalar halinde kesip yağlı kağıt üzerine alın. Üzerine zeytinyağı ve esmer toz şeker ilave ederek önceden ısıtılmış 200 derecede fırında 45 dakika pişirin. Soğuyan kabakları ezerek püre haline getirip bir kenara alın.

2 Geniş bir karıştırma kabında un, kabartma tozu, karbonat, tarçın, karanfil, tuz ve Hindistan cevizini karıştırın. Tereyağı ve toz şekeri ayrı bir karıştırma kabına alın. Bir mikser yardımıyla krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtaları teker teker ekleyin ve tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar mikser yardımıyla çırpmaya devam edin. Krema, bal kabağı püresinin ¾'ünü ve vanilya özütünü de ekleyerek pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çırpmaya devam edin. Daha sonra unlu karışımla birleştirip bir kenara alın.

3 Üzeri için, esmer toz şeker, un, tarçın, karanfil, Hindistan cevizi, zencefil, tuz ve tereyağını bir kapta karıştırın. Karışımı elinizle crumble kıvamında bir hamur elde edene kadar yoğurun.

4 Yumurtalı harcın yarısını tabanını unladığınız 20 cm çapında kelepçeli bir kaba dökün. Üzerine crumble hamurunu 2/3'ünü dökün. Kalan kek karışımını ilave edip, üzerine kalan crumble hamurunu ilave edin. Önceden ısıtılmış 180 derecede fırında 1-1.5 saat pişirin.

5 Zencefilli karamel sosu hazırlamak için krema ve zencefili bir tencereye alarak orta ateşte ısıtın. Ocaktan alın ve yaklaşık 20-30 dakika zencefilin aromasını bırakması için kenarda bekletin. Karışımı ince telli bir süzgeçten geçirerek pürüzsüz bir kıvam elde edin.

6 Bir sos tenceresinde toz şeker ve suyu şeker tamamen eriyip karamelize olana kadar kaynatın. Kaynayan karışımı ocaktan alın ve zencefilli kremayı ekleyin. Daha sonra tekrar ocağa alarak tereyağını ilave edin ve kısık ateşte pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırıp ocaktan alın. Pişen kekinizi fırından aldıktan sonra 10 dakika ılınması için bekletin. Üzerine soğuyan zencefilli karamel sosu dökerek servis yapın.








ZENCEFİLLİ
BAL KABAKLI KEK

VİTAMİN DEPOSU *beyazlara* SOFRALARINIZDA YER AÇIN

Havaların soğuması ile birlikte vücut direnci azalmaya, hastalıklar daha çok boy göstermeye başlar. Siz de kış mevsiminde bağışıklık sisteminizi güçlendirmek, doğal yoldan şifa bulmak istiyorsanız herbiri birbirinden faydalı sebzeleri sofralarınızdan eksik etmeyin. Bakalım, sofralarınıza farklılık getirecek kışın beyazları ile hazırladığımız tariflerimizi beğenecek misiniz?

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio | FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE&BARREL, IKEA



Kerevizli sulu köfte

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

KÖFTESİ İÇİN

- 500 g kıyma • 1 soğan
- Yarım su bardağı pirinç
- Yarım demet maydanoz
- Tuz • Karabiber
- 3 su bardağı su • 2 kereviz

TERBİYESİ İÇİN

- 1 limonun suyu • 1 yumurta sarısı

ÜZERİ İÇİN

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Kırmızı pul biber

HAZIRLANIŞI

1 Kıymayı geniş bir kaba alın. Rendelediğiniz soğan, pirinç, ince kıydığınız maydanoz, tuz ve karabiberi ekleyip yoğurun. Harçtan küçük parçalar kopararak yuvarlak köfteler hazırlayın. Köfteleri unlanmış tepsiye dizin.

2 Suyu geniş bir tencereye alın. Tuz ilave edip kaynatın. Köfteleri ve küp doğradığınız kerevizleri ilave edip orta ateşte 20 dakika kadar pişirin. Terbiyesi için limon suyu ve yumurta sarısını bir kasede çırpın. Yemeğin suyundan bir kepçe kadar alarak yumurtaları ılındırın ve tencereye yavaşça ilave edin. 3-4 dakika daha pişirip ocaktan alın.

3 Üzeri için, tereyağını bir sos tenceresinde eritin. Kırmızı pul biberi ilave edip karıştırın ve ocaktan alın. Kerevizli sulu köfteyi servis tabaklarına paylaştırın. Üzerlerine kırmızı pul biberli yağ gezdirip sıcak servis yapın.

Marine karnabahar çiçekleri

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 küçük boy karnabahar

MARİNE SOSU İÇİN

- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 1 limonun rendelenmiş kabuğu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 4-5 dal maydanoz

SERVİS İÇİN

- Limon dilimleri

HAZIRLANIŞI

1 Karnabaharı hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzüp soğuması için kenara alın. Marine sosu için, kırmızı toz biber, kekik, rendelenmiş limon kabuğu, zeytinyağı ve ince kıydığınız maydanozu bir kasede karıştırın.

2 Soğuyan karnabaharları ince doğrayın ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerlerine marine sosundan gezdirip önceden ısıtılmış 220 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık 15 dakika pişirin. Limon dilimleri ile süsleyerek servis yapın.

KARNABAHAR

- İçeriğindeki A, B1, B2, C ve E vitaminleri sayesinde vücudun vitamin ihtiyacının önemli bir kısmının karşılanmasına yardımcı olur.
- Mide rahatsızlıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.
- Karaciğerin toksinlerden temizlenmesini sağlar.
- Önemli bir folik asit kaynağıdır.
- Obezite riskini azaltır.
- Kalsiyum, potasyum, fosfor ve magnezyum bakımından oldukça zengindir.
- Kemik erimesinin yani osteoporoz rahatsızlığının önlenmesine yardımcı olur.

Tüm sevdikleriniz
sofrada buluşuyorsa...
Hayat işte
o zaman tamam.



Reis olsun, afiyet olsun.









www.reisgida.com.tr

Cevizli kereviz salatası

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
- **2 kereviz**
- **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
- **3 su bardağı süzme yoğurt**
- **1 yemek kaşığı mayonez**
- **2 diş sarımsak**
- **Tuz** • **Karabiber**
- **1 su bardağı ince çekilmiş ceviz içi**

ÜZERİ İÇİN
- **Ceviz içi** • **İnce kıyılmış maydanoz**

HAZIRLANIŞI
1 Rendelediğiniz kerevizi zeytinyağında 6-7 dakika soteleyin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Süzme yoğurdu geniş bir karıştırma kabına alın. Mayonez, ezdiğiniz sarımsak, tuz ve karabiberi ilave edip hafif çırpın.
2 Soğuyan kerevizler ve ince çekilmiş ceviz içi ilave edip karıştırın. Salatayı bir servis tabağına alın. Üzerini bütün ceviz içi parçaları ve kıyılmış maydanoz ile süsleyerek servis yapın.





Karnabahar topları

6 KİŞİLİK
MALZEMELER
- **2 kase karnabahar çiçeği**
- **8 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri**
- **1 yemek kaşığı tereyağı**
- **1 yumurta** • **Tuz**
- **Karabiber**
- **Kırmızı toz biber**
- **Sarımsak tozu**

HAZIRLANIŞI
1 Karnabahar çiçeklerini küçük parçalara ayırın. Yıkayıp süzün. Rendelenmiş parmesan peyniri, tereyağı, yumurta, tuz ve baharatları bir kapta karıştırın.
2 Karnabahar çiçeklerini karışıma ilave edip harmanlayın ve buzdolabında 15 dakika bekletin. Karnabaharları yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 18 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

Kuşbaşı etli fırın kereviz

2-4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 2 kereviz • 1 havuç • 1 patates
- 200 g kuşbaşı dana eti
- 1 soğan • 2 diş sarımsak
- 2 domates • 2 yeşil biber
- Tuz • Karabiber • Kekik
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 su bardağı sıcak su
- 2 defne yaprağı

KIZARTMAK İÇİN

- Ayçiçek yağı

ÜZERİ İÇİN

- İnce kıyılmış kereviz yaprağı

HAZIRLANIŞI

1 Kerevizleri soyup ortadan ikiye bölerek içlerini oyun ve kararmamaları için limonlu suda bekletin.

2 Havuç ve patatesi küp halinde doğrayın. Zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Kuşbaşı dana etlerini ilave edip renkleri dönünceye kadar soteleyin. Yemeklik doğradığınız soğan, rendelediğiniz sarımsaklar ve küp doğradığınız havucu ilave edip birkaç dakika daha soteleyin.

3 Küp doğradığınız domatesler ve yeşil biberleri ekleyip tuz ve baharatlarla tadlandırın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edin ve etler yumuşayıncaya kadar pişirin.

4 Bir kızartma tenceresinde Ayçiçek yağını ısıtın. İçini oyduğunuz kerevizleri kağıt havlu ile kurulayın ve alt kısımlarını bıçakla kesip düzleştirin. Ayçiçek yağında her iki tarafını da kızartın. Kerevizin içinden çıkan parçaları da küp doğrayıp patatesler ile birlikte kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin ve pişirdiğiniz kuşbaşı ete ilave edip karıştırın.

5 Kızarttığınız kereviz çanaklarını bir fırın kabına alın. İçlerine pişirdiğiniz dana etli harçtan paylaştırın. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Bir kasede salçaları sıcak su ile açın ve kerevizlerin üzerine gezdirin. Defne yapraklarını yerleştirin ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Fırından alıp ince kıyılmış kereviz yaprakları ile süsleyip sıcak servis yapın.

KEREVİZ

- K vitamini bakımından oldukça zengindir.
- Yüksek tansiyonun düşürülmesine yardımcı olur. Özellikle kereviz sapı tüketmek vücuttaki kan akışını kolaylaştırır.
- Sindirime bağlı kabızlık sorunlarının giderilmesinde etkilidir.
- Gece yatmadan içeceğiniz bir bardak kereviz sapı suyu uyku sorunlarınızın ortadan kalkmasında önemli rol oynar.
- Çok düşük kalorili olması sebebiyle formuna dikkat edenler için vazgeçilmez bir sebzedir.
- Kötü kolesterolün sağlıklı seviyelerde tutulmasına yardımcı olur.
- Doğal bir antioksidandır.
- Etkili bir idrar söktürücüdür.
- Mide ağrılarının giderilmesinde etkilidir.





Lahanalı börek

8 KİŞİLİK
MALZEMELER
• **4 yufka**
İÇ HARCI İÇİN
• **2 soğan** • **Yarım çay bardağı zeytinyağı** • **200 g kıyma**
• **200 g beyaz lahana** • **1 havuç** • **Tuz** • **Karabiber**
• **Kimyon** • **Kırmızı pul biber**
SOSU İÇİN
• **2 yumurta** • **1.5 su bardağı süt** • **1 çay bardağı zeytinyağı**
• **1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri**
• **1 paket kabartma tozu**

HAZIRLANIŞI
1 İç harcı için; yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Kıymayı ilave edip rengi dönünceye kadar kavurun. İnce doğradığınız lahana ve rendelediğiniz havucu ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırıp 10-12 dakika kadar pişirin. Ilınması için 15-20 dakika bekletin.
2 Yufkalardan bir tanesini mutfak tezgahına serin. Üzerine iç harcından yayın. Kenarlarını hafifçe içe katlayarak rulo şeklinde sarın. Sardığınız rulodan 2 cm genişliğinde parçalar kesip yağlı kağıt serili bir fırın kabına dik olarak yerleştirin. Diğer yufkalar için de aynı işlemi uygulayın.
3 Sosu için; yumurtalar, süt ve zeytinyağını bir kasede çırpın. Rendelenmiş kaşar peyniri ve kabartma tozunu ilave edip karıştırın. Sosu hazırladığınız böreklerin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

Sebzeli karnabahar pizza

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
TABANI İÇİN
• **1 küçük karnabahar** • **2 yumurta** • **2 diş sarımsak**
• **2 su bardağı rendelenmiş mozarella peyniri**
• **1 yemek kaşığı zeytinyağı**
• **Tuz** • **Karabiber** • **Fesleğen**
ÜZERİ İÇİN
• **1 dolmalık yeşil biber** • **1 kırmızı soğan**
• **2-3 mantar** • **1 domates**
• **1 yemek kaşığı domates salçası**
• **1 tatlı kaşığı biber salçası**

HAZIRLANIŞI
1 Karnabaharı un kıvamına gelinceye kadar rondodan geçirin ve geniş bir karıştırma kabına alın. Yumurtalar, ezdiğiniz sarımsak, rendelenmiş mozarella peynirinin yarısı, zeytinyağı, tuz ve baharatları ilave edip yoğurun. Harcı dört eşit parçaya ayırın.
2 Parçaları yağlı kağıt serili fırın tepsine ince yuvarlaklar şeklinde yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar 20-25 dakika pişirin. Üzeri için, yeşil biber ve kırmızı soğanı jülyen, mantarları ince doğrayın.
3 Domatesleri küp doğrayıp bir kaseye alın. Salçaları ilave edip karıştırın ve blenderdan geçirin. Karnabahar tabanını fırından alın. Üzerine kalan mozarella peyniri, domates sos ve doğradığınız sebzeleri ilave edip tekrar fırına verin. Fırının derecesini 180 dereceye düşürüp 10-15 dakika daha pişirin. Dilimleyip sıcak servis yapın.

Beşamel soslu lahana dilimleri

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

• 1 orta boy lahana • 1 soğan • 3 yemek kaşığı zeytinyağı • 200 g dana kıyma • 1 yemek kaşığı domates salçası • Yarım su bardağı haşlanmış buğday

BEŞAMEL SOS İÇİN

• 2 yemek kaşığı tereyağı • 2 yemek kaşığı un • 2 su bardağı süt • Tuz • Beyaz biber • 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri • 2 yumurta

HAZIRLANIŞI

1 Yıkayıp ince doğradığınız lahana yapraklarını tuzlu suda 15 dakika haşlayın. Suyunu süzüp soğuması için kenara alın. Yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun. Kıyma ve salçayı ilave edip kıyma suyunu çekinceye kadar pişirin. Haşlanmış buğdayı ilave edip 2-3 dakika daha pişirin ve ocaktan alın.

2 Beşamel sosu hazırlamak için, tereyağını bir sos tenceresinde eritin. Unu ilave edip rengi dönünceye kadar kavurun. Un altın sarısı rengine geldiğinde sütü ilave edin. Tuz ve beyaz biberle tatlandırıp sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Kaşar peynirinin yarısını ilave edip ocaktan alın.

3 Kaşar peynirli beşamel sosu pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin. Yumurtaları bir kasede çırpın. Sostan bir kaşık kadar alarak yumurtaları ılındırın ve karışıma ekleyerek tekrar blenderdan geçirin.

4 Soğuyan lahanaları yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine yayın. Üzerine kıymalı ve buğdaylı harçtan yayın. Üzerine kaşar peynirli beşamel sostan gezdirin. Kalan rendelenmiş kaşar peynirinin de üzerine serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Kare dilimleyip sıcak servis yapın.

LAHANA

- Alzheimer hastalığına yakalanma riskini azaltır.
- C vitamini açısından oldukça zengin olan lahana bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Kabızlık sorunlarının giderilmesinde etkilidir.
- Düşük kalorili olması sebebiyle kilo vermeye yardımcı olur.
- Vücutta bulunan fazla suyun ve zehirli toksinlerin dışarı atılmasını kolaylaştırır.
- Romatizmal rahatsızlıkların yol açtığı reaksiyonların iyileştirilmesinde önemli rol oynar.
- Kan şekerini dengeler.





Türkiye'nin 1 numaralı bulaşık deterjanı







 Pril'i takip edin: @PrilTurkiye

Pril, 2015 Nielsen verilerine göre Türkiye'nin 1 numaralı bulaşık deterjanı.

Zeytinyağlı lahana sarması

6-8 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 1 orta boy lahana

İÇ HARCI İÇİN

- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 soğan • 2 su bardağı pirinç
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz • Karabiber • Yenibahar
- 2 su bardağı su
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 limon suyu

HAZIRLANIŞI

1 Lahananın kök kısmını kesip yapraklarını ayırın. Geniş bir tencerede su kaynatın ve lahanaları kaynayan suda birkaç dakika haşlayın. Süzülmesi için bir süzgece alın. İç harcı için, zeytinyağını bir tencerede ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğanları ekleyin ve pembeleşinceye kadar soteleyin. Yıkayıp süzdüğünüz pirinç ve dolmalık fıstığı ilave edip birkaç dakika daha soteleyin. Kuş üzümü, toz şeker, tuz ve baharatları ekleyip karıştırın.

2 Üzerine 1 su bardağı su ilave edin ve suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan alıp 10-15 dakika dinlendirin. Lahanaları düz bir zemine serip sert damar kısımlarını ayırın. Lahanaları istediğiniz büyüklükte kesip içlerine hazırladığınız harçtan bir miktar koyarak sarın. Sardığınız dolmaları yayvan bir tencereye dizin. Kalan 1 bardak su, zeytinyağı ve limon suyunu bir kasede karıştırıp dolmaların üzerine gezdirin. Kaynadıktan sonra kapağını kapatın ve kısık ateşte lahanalar yumuşayıncaya kadar pişirin. Limon dilimleri ile süsleyerek soğuk ya da ılık servis yapın.



"HAYDİ BANA DESTEK OLUN" CÜMLESİYLE BAŞLAYAN SERÜVEN

ÇOCUKLARI DÜNYAYA GELDİKTEN SONRA ÇALIŞMA HAYATINI BIRAKAN HÜLYA AYDINLATAN, GÖZÜ KAPALI GİRDİĞİ AVON DÜNYASINDA OLMAKTAN SON DERECE MUTLU. EN BÜYÜK HAYALİ İSE, İLERİDE KENDİ İŞİNE ÇOK DAHA FAZLA ZAMAN AYIRMAK.

RÖPORTAJ: FATOŞ KARAHASAN | FOTOĞRAFLAR: NURDAN USTA

Kısaca sizi tanıyabilir miyiz?
Hülya Aydınlatan, 1969 doğumluyum. Lise mezunuyum. 6.5 senelik bir iş hayatım oldu. İstanbulluyum. Ailem Girit göçmeni. Anneannem, babaannem 7 yaşlarındayken Türkiye'ye göç etmişler. Giritliler, Giritlilerden başkasına kız vermezmiş. Annem de, Giritli bir eş seçmiş. Bu gelenek, bize kadar devam etmedi. Ama, benim eşimin ailesi de Selanik göçmeni.

Çalışma hayatına nasıl başladınız?
Benim zamanımda lise mezunlarının sayısı azdı. Üniversite mezunu gibiydik. Rahatlıkla iş bulabiliyorduk. Kendi paramı kazanmak istedim. Muhasebe işi buldum. O dönemde, Açık Öğretimi kazandım ama devam etmedim. Şimdi pişman mıyım? Evet. O da bir altın bilezik olurdu.

Sonra evlendiniz...
Eşimle çalışırken tanıştık. Çocuklar olunca işi bıraktım. Evde oturmak, gezmek tozmak hoşuma gitti. Kızım Ecem, 1996 doğumlu, üniversitede okuyor. Oğlum da lisanslı yüzücü. Geçen sene Türkiye üçüncüsü oldu. Lise 3'te burslu okuyor. Dersleri de iyi. Haftanın üç günü sabah ve akşam yüzme antremanına gidiyor. Akşam 7.30-8.00 gibi eve geliyor. Luna isimli bir dişi Labrador köpeğimiz var. Ben onunla kalıyorum. Artık çocuklar büyüdü, bu yüzden kendi işime zaman ayırmak istiyorum.

Avon'la ilişkiniz nasıl gelişti?
Birkaç sene önce Avon'la tanıştım. Ürünler çok hoşuma gitti. İki yıl önce, eşim iş yerinde sıkıntı yaşamaya başlayınca, şartlar değişti. İş aradım bulamadım. "Ben de Avon temsilcisi olarak kendi işimi kurabilir miyim?" diye sorgulamaya başladım. Arkadaş çevrem çok geniş ama çok da ümitli değildim. Başlangıçta "Pahalı, yabancı markalar kullanan arkadaşlarıma Avon satamam" diye düşündüm. Bodoslama daldım. Arkadaşlarıma katalogları dağıttım. "Haydi bana destek olun" dedim. Onlar da ürünlerden çok memnun kaldılar. Bir ay içinde 16 kişiyi temsilci yaptım.


Avon Bağımsız Satış Temsilcisi Hülya Aydınlatan ile Fatoş Karahasan söyleşti.



Hülya Aydınlatan
48 yaşında, iki çocuk annesi

Bu iki senede size ne katkısı oldu Avon'un?
Etiketlere bakmadan, çok rahat alışveriş yapıyorum. Makyaj yapmayı, kendime bakmayı seviyorum. Ruhen bana çok iyi geliyor. Dolabımı açtığım zaman bir yığın ürün görmek bana kendimi çok iyi hissettiriyor.

Avon dostluklar da sağlıyor...
Evet. Ayda bir iki kez, ürün tanıtımlarına katılıyorum. Arkadaşlarla buluşuyor, sorunlarımızı, başarılarımızı paylaşıyoruz,

Çocuklarla ilgili hayaliniz ne?
Oğlumun milli olması en büyük hayalim. Okulu şu anda Türkiye Birincisi. Eğitimi çok iyi, üniversiteye iyi hazırlıyor, hem de sporcusu çok. Milli olduğunda Yüzme Federasyonu'ndan geri dönüşümsüz burs alacak. Sadece yüzmede üniversiteyi temsil ederek, dört yıl boyunca kendi parasını kazanacak hale gelebilecek.

Kendiniz için hayaliniz ne?
Çocuklar okullarını bitirsin, hayatlarını kursunlar istiyorum. Benim, en büyük hayalim ise, kendi işime daha çok zaman ayırmak ve işi büyütmek.

EN GÜZEL MERHABA!

Yeni yıla en güzel merhaba, evde şahane bir sofra, enfes atıştırmalıklar ve tabii ki bol neşeli sohbetler ile olur diyenlerden misiniz? 2016'ya şahane bir sofra ile veda etmek istiyorsanız sizin için hazırladığımız sofraya buyrun. Hazırlık kısmı biraz yorucu olsa da ortaya çıkan lezzetler bütün yorgunluğunuzu unutturacak bizden söylemesi...

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio I FOTOĞRAFLAR: ŞENİZ ÖZBEY
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE & BARREL, IKEA, EUROFLORA



Zencefilli ve muskat cevizli patates çorbası

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

- **1 soğan** • **10 g taze zencefil**
- **2 yemek kaşığı tereyağı**
- **3 patates**
- **Yarım litre sebze suyu**
- **Tuz** • **Beyaz biber**
- **1 çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi**
- **Yarım çay bardağı süt**

ÜZERİ İÇİN

- **Frenk soğanı**
- **Kurutulmuş domates**

HAZIRLANIŞI

1 Yemeklik doğradığınız soğan ve ince kıydığınız taze zencefili tereyağında soteleyin. Patateslerin kabuğunu soyup küp doğrayın ve soğanların üzerine ekleyin. 2-3 dakika daha soteleyip sebze suyunu ekleyin. Tuz, beyaz biber ve muskat cevizi ile tatlandırın.

2 Çorba kaynamaya başlayınca ocaktan alın ve blenderdan geçirin. Sütü ekleyip karıştırın ve tekrar kaynatın. İnce kıyılmış Frenk soğanı ve kurutulmuş domatesle süsleyerek servis yapın.



Mandalinalı pancar salatası

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
• 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi
• 80 ml ceviz yağı • 1 diş sarımsak
• 1 tatlı kaşığı Dijon hardalı
• 12 arpacık soğanı • 12 diş sarımsak
• 6 orta boy pancar • 2 mandalina
• 1 yemek kaşık tereyağı
• 5-6 dal körpe pancar yaprağı
• 50 g kavrulmuş ceviz • Tuz

HAZIRLANIŞI
1 Küçük bir kasede üzüm sirkesi, ceviz yağı, sarımsak ve Dijon hardalını karıştırın. Tuz ve karabiber ile tatlandırıp kenara ayırın. Arpacık soğanlar, ezdiğiniz sarımsak ve pancarları bir fırın kabına alarak önceden ısıtılmış fırında 200 derecede 15 dakika pişirin. 15 dakika sonunda arpacık soğanları sarımsakları kabın içinden alın.
2 Kalan pancarları 30 dakika daha pişirin. Pancarlar da piştikten sonra bütün sebzeleri bir servis tabağına alın. Mandalinaları da soyup bütün olarak dilimleyip sebzelerin üzerine ekleyin. Hazırladığınız sosu gezdirip salatanızı karıştırın. Bütün pancar yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.

Patlıcanlı bruschetta

4 KİŞİLİK
MALZEMELER
• 4 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 Arnavut biberi • 2 diş sarımsak
• 1 patlıcan • 6 çeri domates
• 8 dilim kızarmış baget ekmeği
ÜZERİ İÇİN
• Fesleğen yaprakları

HAZIRLANIŞI
1 Zeytinyağı ve ezdiğiniz sarımsağı bir kasede karıştırın. Arnavut biberini ilave edip bekletin. Patlıcanları alacalı soyun. Çeri domatesleri ikiye bölüp, küp doğradığınız patlıcanlar ile birlikte yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Üzerine çok az zeytinyağı gezdirip tuz serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarıncaya kadar 40-45 dakika pişirin.
2 Arnavut biberini zeytinyağının içinden çıkartın. Sarımsaklı zeytinyağını kızarmış baget ekmeklerinin üzerine sürün. Fırından çıkan patlıcanları ve çeri domatesleri ekmeklerin üzerine yayın. İnci kıyılmış fesleğen yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



Fırında tavuk

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi • 1 soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Tuz • Karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızıpul biber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 bütün tavuk • 45 g tereyağı

HAZIRLANIŞI

1 Zeytinyağını bir kaseye alın. Nar ekşisi, ince kıydığınız soğan, domates salçası, tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Karışımı bir fırça yardımıyla tavuğun üzerine sürüp 30 dakika dinlendirin.

2 Dinlenen tavuğu bir fırın kabına alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 1 saat pişirin. Pişirirken fazla kararmaması için tavuğun üzerini yağlı kağıt ile kapatın. Her tarafı iyice kızardıktan sonra fırından alın. Bir servis tabağına yerleştirin ve yanında narlı, kestaneli pilav ile servis yapın

Narlı ve kestaneli pilav

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 3 su bardağı pirinç
- 100 g kuş üzümü
- 200 g kestane • 1 soğan
- 100 g tereyağı
- Tuz • Karabiber
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı karanfil
- 4.5 bardak sıcak tavuk suyu
- 100 g kuru kayısı
- 100 g Antep fıstığı
- 2 yemek kaşığı ayıklanmış nar
- 1 demet dereotu

HAZIRLANIŞI

1 Pirinci yıkayıp süzün. Kuş üzümü ve kabuklarını soyduğunuz kestaneyi sıcak suda bekletip yumuşatın. Yemeklik doğradığınız soğanı tereyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. Pirinci ilave edip pirinçler şeffaflaşıncaya kadar kavurun. Tuz ve baharatları ilave edip karıştırın. Sıcak tavuk suyunu ilave edip kapağı kapalı olarak pişirin.

2 Pirinçlerin suyunu çekmesine yakın yumuşayan kuş üzümü, kestane, küp doğradığınız kuru kayısı, nar, ince kıydığınız dereotu ve Antep fıstığını ilave edip karıştırın. Kısık ateşte 15-20 dakika daha pişirip ocaktan alın. Üzerini kağıt havlu ile kapatarak 10 dakika dinlendirip sıcak servis yapın.





Patlıcanlı melanzane

6 KİŞİLİK

MALZEMELER
- **1 bostan patlıcanı**
- **1 domates**
- **300 g mozarella peyniri**

ÜZERİ İÇİN
- **Fesleğen yaprakları**

KIZARTMAK İÇİN
- **Yarım çay bardağı zeytinyağı**

HAZIRLANIŞI

1 Patlıcanı alacalı soyup yuvarlak dilimleyin. Zeytinyağında her iki tarafını da kızartın. Yağlı kağıt üzerine alıp fazla yağını çektirin. Domates ve mozarella peynirini yuvarlak dilimleyin.

2 Patlıcanları yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerine sırasıyla bir dilim domates ve bir dilim mozarella peyniri yerleştirin. Tuz ve karabiber serpip önceden ısıtılmış 180 derece fırında mozarella peyniri erimeye başlayıncaya kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Üzerini taze fesleğen yaprakları ile süsleyerek sıcak servis yapın.



Zeytin ezmeli çıtır

6 KİŞİLİK

MALZEMELER
- **4 yufka**
- **6 yemek kaşığı zeytin ezmesi**

DİP SOS İÇİN
- **1 soğan** • **2 diş sarımsak**
- **2 yemek kaşığı biber salçası**
- **2 yemek kaşığı domates salçası**
- **1 kırmızı kapya biber**
- **1 domates** • **Tuz**
- **Yarım çay kaşığı kimyon**
- **1 çay kaşığı kırmızı pul biber**
- **1 çay kaşığı fesleğen**

HAZIRLANIŞI

1 Yufkaları tezgaha serin. İki tanesininin üzerine zeytin ezmesi sürüp diğer yufkaları üzerlerine kapatın. Zeytin ezmeli yufkaları tırtıklı bir rulet kesiciyle 2 parmak kalınlığında 5-6 cm uzunluğunda şeritler halinde kesin. Yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika yufkalar kızarana kadar pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

2 Yemeklik doğradığınız soğan ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun. Salçaları ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. İnce doğradığınız kırmızı kapya biberi, küp doğradığınız domatesi ilave edip domates suyunu çekinceye kadar pişirin. Tuz ve baharatlar ile tatlandırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Zeytin ezmeli çıtırları dip sos ile birlikte servis yapın.



ÜCRETSİZ

HER CUMARTESİ KONSERİN TEK ADRESİ TRUMP CADDE!

TRUMP
ALIŞVERİŞ MERKEZİ

MECİDİYEKÖY / ŞİŞLİ
0 212 348 78 67

/TrumpAVM

www.trumpalisverismerkezi.com

SELÇUK BALCI



3 Aralık 18.30

GECE YOLCULARI



10 Aralık 18.30

EMRE AYDIN



17 Aralık 18.30

MERVE ÖZBEY



24 Aralık 18.30

DG EVENT

Trump AVM, etkinlik günü ve saatini değiştirebilir.

Karamelize soğanlı ve patatesli tart

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

HAMURU İÇİN
- 7 çay bardağı un
- 1 çay bardağı yoğurt
- 200 g tereyağı
- 1 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı tuz

İÇ HARCI İÇİN
- 3 soğan
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı esmer şeker
- 1 su bardağı krema
- 1 patates

ÜZERİ İÇİN
- 1-2 dal taze biberiye
- Lor peyniri

HAZIRLANIŞI

1 Hamuru için un, yoğurt, tereyağı, kabartma tozu ve tuzu geniş bir kaba alıp kulak memesi kıvamında bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamuru streç filmle sarıp buzdolabında 20 dakika dinlendirin.

2 İç harcı için piyazlık doğradığınız soğanları geniş bir tavaya alın. Tereyağı ve esmer şekeri ilave edip soğanlar karamelize oluncaya kadar orta ateşte ara ara karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Soğanlar soğuduktan sonra krema ilave edip karıştırın.

3 Patatesleri ince yuvarlak dilimleyin. Yapışmaz yüzeyli bir tavada hafif kızartın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Dinlenen hamuru tart kalıbınızın boyutunda açıp içine bastırarak yerleştirin. Tabanına çatalla delikler açıp ılınan pateteslerden yerleştirin. Soğanlı harcı pateteslerin üzerlerine paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında hamur kızarana kadar yaklaşık 35-40 dakika pişirin. Üzerini taze biberiye yaprakları ve lor peyniri ile süsleyerek servis yapın.



Kahve kremalı kek

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

KEKİ İÇİN

- 3 yumurta
- 1.5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1.5 su bardağı un
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı ince çekilmiş fındık içi

KREMASI İÇİN

- 2 yemek kaşığı granül kahve
- 1 su bardağı süt
- 1 paket toz krem şanti

ÜZERİ İÇİN

- Kurutulmuş çiçekler

HAZIRLANIŞI

1 Keki için, yumurta ve toz şekeri geniş bir kaseye alın. Bir mikser yardımıyla şeker tamamen eriyinceye kadar çırpın. Kalan malzemeyi ilave edin tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın.

2 Harcı hafif yağladığınız yuvarlak bir kek kalıbına aktarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

3 Üzeri için granül kahveyi sütte eritin. Toz krem şantiyi ilave edip katılaşıncaya kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Krema kıvam aldığında bir spatula yardımı ile ılınan kekinizin üzerine sürün. Üzerini kurutulmuş çiçek ve yapraklarla süsleyerek servis yapın.





Doğan Burda Dergi Grubu'na ait tüm yayınların Reklam Grup Direktörleri, Genel Yayın Yönetmenleri, Yazı İşleri Müdürleri ve Editörlerinin katıldığı davet, Cihangir'in en gözde ve en yeni mekanı olan Hazine Cihangir'de Serdar Aslan ve Zafer Aslan kardeşlerin canlı müziği eşliğinde gerçekleşti.





Gözde Özgül
Tepe Home Kurumsal İletişim Müdürü

YENİ YILIN DOĞAL IŞILTISI TEPE HOME YILBAŞI KOLEKSİYONU'NDA!

Tepe Home, her yıl olduğu gibi bu yıl da yılbaşı konseptini tanıtan ve mağazalarında satışa sunan ilk dekorasyon markası oldu. Yeni bir yılı yeniliklerle karşılamanız ve evinizi yeni yıl ışıltılarıyla dekore etmeniz için birbirinden güzel, farklı ve çeşitli ürünlerini Türkiye'nin en prestijli dekorasyon yayını olan Maison Française ile birlikte verdiği lansman davetinde tanıttı.
Geniş ürün gamı ve fiyat aralıkları ile hemen her zevke hitap eden Tepe Home, bu yıl da yılbaşı klasiğinden vazgeçmeyenleri unutmadı. Ancak doğallık trendini takip eden dekorasyon severler için de yeni yıl koleksiyonunu zenginleştirdi.
Tepe Home Kurumsal İletişim Müdürü Gözde Özgül yeni yıl koleksiyonlarına dair bilgiler verirken, klasik yılbaşı ruhunu sevenlere, Tepe Home'un Traditional konseptindeki yeşiller ve kırmızıların muhteşem ahengiyle yılbaşı keyfini yaşayacak ve yaşatacaklarını, ayrıca yılbaşı ağaçları ve süslerinin yanı sıra birbirinden şık dekoratif ve hediyelik eşyalarla hem yaşam mekanlarını şıklaştıracaklarını, hem de sevdiklerini mutlu edeceklerini dile getirirken, bir diğer konseptleri, hem doğaya aşık hem de yılbaşı ışıltısından vazgeçmeyenler için Tepe Home'un Glittering&Natural konseptindeki, beyaz ve doğal ahşap renginin mükemmel uyumunu ışıltı ve simlerin gösterişiyle bütünleştiren doğanın büyüleyici ürünlerini, dünya trendleri ile aynı konseptteki ürünlerle, sevdiklerinize hediye ederek sevindirebileceklerini belirtti.
Siz de ister tüm Tepe Home mağazalarından, isterseniz *www.tepehome.com.tr* online satış sitesinden kendi tarzınızı yansıtan yılbaşı konseptini evinize taşıyabilir, yeni yılı sevdiklerinizle en ışıltılı halde karşılayabilirsiniz.





Her zevke uygun konseptte üretilen Tepe Home yılbaşı ürünleri, yeni yıla girerken evinizi tüm sıcaklığı ile saracak.

SOKAKLARIN VAZGEÇİLMEZ LEZZETİNE Farklı dokunuş

Kış mevsiminin en güzel habercilerindendir hemen hemen her sokakta karşımıza çıkan kestane arabaları. Hele bir de közde pişmişse ondan lezzetlisi yoktur. Boşuna dememişler "Kestane kebap yemesi sevap" diye. Ama biz bu sefer kış mevsiminin bu eşsiz lezzeti ile sizleri klasik tariflerin dışına çıkarıp, tadı damaklarda kalacak farklı tarifler hazırladık. Biz denedik çok beğendik, şimdi sevaba girme sırası sizde.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio | FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA



Kestaneli yaprak kurabiye

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- 200 g tereyağı
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 3 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

İÇ HARCI İÇİN

- 1 kase haşlanmış kestane
- 3 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tarçın

ÜZERİ İÇİN

- 1 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

1 İç harcı için, kestane ve şekeri bir sos tenceresine alın. Şeker tamamen eriyinceye kadar kısık ateşte pişirin. Tarçın ekleyip ocaktan alın.

2 Hamuru için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir yoğurma kabına alın. Yumuşak kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurdan küçük parçalar koparın. İçlerine kestaneli harçtan koyup kapatın ve elinizle yaprak şekli verin.

3 Yaprak şekli verdiğiniz hamurların üzerlerine, önce kakaoya batırdığınız bir bıçak yardımıyla yaprağın çizgilerini oluşturacak şekilde hafif kesikler atın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pembeleşinceye kadar pişirin. Ilındıktan sonra servis yapın.



Kestaneli brownie

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

• 200 g bitter çikolata • 250 g tereyağı
• 200 g esmer toz şeker • 4 yumurta
• 1 tatlı kaşığı Türk kahvesi
• 1 çay kaşığı vanilya esansı
• 200 g un • 2 yemek kaşığı kakao
• 1 çay kaşığı kabartma tozu
• Bir tutam tuz • 100 g kestane püresi
• 10 haşlanmış kestane (iri doğranmış)

ÜZERİ İÇİN

• Çırpılmış krem şanti
• Kestane şekeri

HAZIRLANIŞI

1 Çikolata ve tereyağını bir sos tenceresine alın. Ara ara karıştırarak eritin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Esmer toz şeker, yumurtalar, Türk kahvesi ve vanilya esansını geniş bir kasede karıştırın.

2 Un, kakao, kabartma tozu ve tuzu bir kasede karıştırıp yumurtalı karışıma ilave edin. Ilınan çikolata, kestane püresi ve iri doğranmış kestaneyi de ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın.

3 Harcı yağlı kağıt serili kare bir fırın kabına yayın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 45-50 dakika pişirin. Fırından alıp ılınmaya bırakın. Ilınan brownie'nin üzerini krem şanti ve kestane şekeri ile süsleyerek servis yapın.



KESTANE

• Fiziksel ve zihinsel yorgunluklara karşı oldukça önemli bir besin olan kestane bol miktarda fosfor, magnezyum, kalsiyum, demir ve sodyum içerir.
• Potasyum bakımından da oldukça zengin olan kestanenin 100 gramında 500 mg potasyum vardır.
• Enerji içeriği bakımından üç kestane bir dilim ekmekle eşittir o nedenle özellikle diyet yapanların kestane yerken daha dikkatli olması gerekmektedir.
• Kan dolaşımını düzenleyen kestane aynı zamanda kandaki kolesterol oranının düşürülmesine yardımcı olur.
• Detoks özelliği vardır, vücudu toksinlerden arındırır.
• Bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudun hastalıklardan korunmasına yardımcı olur.
• Güçlü bir antioksidan olan kestane hücrelerin yaşlanmasına karşı savaşır, erken yaşlanmayı önler.
• Kasları ve kemikleri güçlendiren kestane halsizlik ve aşırı yorgunluğun giderilmesine yardımcı olur.



Profiterol

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

ŞU HAMURU İÇİN

• 250 ml su • 110 g tereyağı
• Bir tutam tuz
• 175 g un • 4-5 yumurta

KREMASI İÇİN

• 2 su bardağı süt
• Yarım su bardağı toz şeker
• 2 yumurta sarısı
• 3 yemek kaşığı mısır nişastası
• 250 g haşlanmış kestane
• 2 yemek kaşığı tereyağı

ÇİKOLATA SOSU İÇİN

• 100 ml krema
• 200 g bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

1 Şu hamuru için; su, tereyağı ve tuzu bir tencerede kaynatın. Tereyağı tamamen eriyince unu ilave ederek bir spatula yardımıyla karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Soğuyan karışıma yumurtaları tek tek ilave edip bir mikser yardımıyla pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar çırpın.

2 Hamur kıvam almaya başlayınca bir sıkma torbasına doldurun ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine küçük toplar halinde aralıklı olarak sıkın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 12-15 dakika pişirin

3 Kreması için; süt, toz şeker, yumurta sarıları ve mısır nişastasını bir sos tenceresine alın. Bir çırpıcı yardımıyla pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar çırpın ve kestaneleri ilave edin. Muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin.Tereyağını ekleyin ve yağ tamamen eriyene kadar karıştırarak 5-6 dakika daha pişirin. Ocaktan alıp pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirin. Ilınan kremayı bir sıkma torbasına doldurun. Profiterol toplarını ortadan hafif kesip arasına kremadan sıkın ve bir servis tabağına alın.

4 Çikolata sosu; için kremayı bir sos tenceresinde ısıtın. Küçük parçalara böldüğünüz bitter çikolatayı ilave edip çikolata tamamen eriyene kadar karıştırın. Çikolata sosunu profiterol toplarının üzerine gezdirip servis yapın.



Kuskuslu kestane salatası

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

• 1 su bardağı kuskus makarna • 1 havuç
• 1 salatalık • Yarım demet lolorosso
• 2 dal taze soğan • 4-5 dal fesleğen • 5-6 dal dereotu
• 5-6 dal maydanoz • 2-3 dal taze nane
• 1 çay bardağı kavrulmuş ceviz içi
• 10-15 haşlanmış kestane

SOSU İÇİN

• Yarım portakalın suyu • Zeytinyağı • Tuz • Karabiber

HAZIRLANIŞI

1 Kuskus makarnayı haşlayın. Suyunu süzüp ılınması için bir kenara alın. Havuç ve salatalığı küp doğrayıp geniş bir kaseye alın. İnce doğradığınız lolorosso, taze soğan, fesleğen, dereotu, maydanoz, taze nane, kavrulmuş ceviz içi ve haşlanmış kestaneyi ilave edip harmanlayın.

2 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırın. Salatanın üzerine gezdirip karıştırın ve servis yapın.

Kestaneli ve muzlu mini tart

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 4 muz

GEVREK İÇİN

- 1 paket çikolatalı bisküvi
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi rendesi
- 80 ml eritilmiş tereyağı

KESTANE KREMASI İÇİN

- 1 su bardağı kestane püresi
- Yarım su bardağı krema

KREMA İÇİN

- 1 su bardağı çırpılmış krem şanti
- ¼ su bardağı pudra şekeri

ÜZERİ İÇİN

- Karamel sosu
- ¼ su bardağı kırılmış ceviz içi

HAZIRLANIŞI

1 Gevrek için, çikolatalı bisküvileri rondodan geçirin ve bir kaseye alın. Üzerine Hindistan cevizi ve eritilmiş tereyağını ekleyip karıştırın. Kağıt cupcake kalıplarını muffin kalıplarına yerleştirin. Karışımdan 1-2 yemek kaşığı kadar alarak kalıplara paylaştırın. Tabanı ve kenarlarına bir kaşığın arkasıyla bastırarak iyice yayın. Buzdolabına alıp 1-2 saat dinlendirin.

2 Kestane kreması için, kestane püresi ve kremayı bir kapta karıştırın. Muzları soyup dilimleyin. Kreması için, krem şantiyi 1 su bardağı soğuk süt ile çırpın. Pudra şekerini ekleyip 2-3 dakika daha çırpın. Kremayı düz uç taktığınız sıkma torbasına alın. Buzdolabından aldığınız muffin kalıplarına 1-2 tatlı kaşığı kestane kreması koyun. Üzerine 2-3 dilim muz ve krema ekleyin.

3 Üzerilerini kırılmış ceviz içi ve karamel sos ile süsleyin. Buzdolabına alıp 30 dakika dinlendirin. Servis yapın.



AYVA ile TAÇLANAN SOFRALAR



Üzeri bol kaymaklı kıpkırmızı bir ayva tatlısının adını duymak bile insanın ağzını sulandırıyor. Kendisi ayrı, çekirdeği ve yaprağı ayrı faydalı olan kışın mayhoş meyvesi ayva ile ister Osmanlı Saray Mutfağı'nın en sevilen lezzetlerinden biri olan ayva dolması yapın, isterseniz de farklı tatlılar yaratın. Seçim sizin, ama siz siz olun bu şifa deposunu soğuk kış aylarında sofralarınızdan eksik etmeyin.

AYVA

- Hazmı kolaylaştırır, mideyi rahatlatır.
- Ağız kokusunun giderilmesine yardımcı olur.
- Tereyağında pişirilen ayva nefes yolu hastalıklarına iyi gelir.
- Kalbi kuvvetlendirir, çarpıntıyı önler.
- Ayva hoşafının ağız yaraları ve akciğer rahatsızlıklarına da iyileştirici etkisi vardır.
- Damar sertliği ve karaciğer tembelliğinin iyileşmesinde rol oynar.
- Tansiyonu düşürür.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio
FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: ESSE, IKEA, PORLAND



Ayva dolması

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 6 ayva

İÇ HARCI İÇİN

- 250 g orta yağlı kıyma
- 1 soğan
- 1 çay bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 3-4 dal maydanoz
- Tuz • Karabiber
- Yenibahar

PİŞİRMEK İÇİN

- Su
- 4 yemek kaşığı pekmez
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

1 Yıkadığınız ayvaların üst kısımlarını kapak yapmak için kesip bir kenara ayırın. Alt kısımlarından ise tencerede durabilmesi ince birer parça kesin. Bir kabak oyacağı yardımıyla ayvaların iç kısımlarını çıkartın. Ayvaları kararmamaları için su dolu bir kaba alın.

2 İç harcı için, kıyma, yemeklik doğradığınız soğan, pirinç, biber salçası, ince kıydığınız maydanoz, tuz ve baharatları geniş bir kaseye alın.Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar yoğurun.

3 Ayvaları sudan çıkartın. Suyunu süzüp kurulayın ve hazırladığınız kıymalı harcı ayvaların içine paylaştırın. Üzerlerine ayvaların ayırdığınız üst kısımları ile fazla bastırmadan kapak yapın ve dolmaları tencereye dizin.

4 Tencereye ayvaların yarısından biraz daha yukarı gelecek şekilde su doldurun. Dolmaların üzerine bir kasede karıştırdığınız pekmez ve nar ekşisini gezdirin. Ayvalar yumuşayıncaya kadar pişirin. Sıcak servis yapın.



Ayvalı baklava

10 KİŞİLİK

MALZEMELER

• 20 hazır baklava yufkası • 250 g tereyağı

İÇ HARCI İÇİN

• 6 ayva • 2 su bardağı toz şeker • 3 karanfil

ŞERBETİ İÇİN

• 6 su bardağı su • 4 su bardağı toz şeker

HAZIRLANIŞI

1 Şerbeti için su ve toz şekeri geniş bir tencereye alın. Ara ara karıştırarak şeker tamamen eriyinceye kadar kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

2 İç harcı için, soyup rendelediğiniz ayvaları bir tencereye alın. Toz şeker ve ezdiğiniz karanfili ilave edin. Ayvalar yumuşayıncaya kadar yaklaşık 20 dakika kısık ateşte pişirin.

3 Baklava yapacağınız tepsisinin tabanını erittiğiniz tereyağı ile yağlayın. 10 baklava yufkasını aralarına tereyağı sürerek üst üste dizin. Onuncu yufkanın üzerine ayvalı iç harcından yayın. Kalan baklava yufkalarını da aralarına tereyağı sürerek üst üste dizin ve ayvalı harcın üzerine yerleştirin.Kalan tereyağını da yufkaların üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin.

4 Baklavayı fırından alın. Baklava sıcakken üzerine soğuyan şerbeti gezdirin. Baklavanın şerbeti iyice çekmesi için bir saat kadar dinlendirin. Dilimleyip servis yapın.

Karamel soslu ve dondurmalı ayva tatlısı

4-6 KİŞİLİK

MALZEMELER

• 500 g toz şeker • Yarım litre su
• 1 ince dilim limon • 2 ayva • 6 milföy hamuru

KARAMEL SOS İÇİN

• 1 çay bardağı esmer toz şeker
• 1 yemek kaşığı tereyağı
• 1 tatlı kaşığı krema • 1 tatlı kaşığı su

ÜZERİ İÇİN

• 30 g vanilyalı dondurma • 1 dal taze nane

HAZIRLANIŞI

1 Toz şeker, su ve limon dilimini bir sos tenceresine alın. Karıştırarak kaynatın. Ayvaların kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkartın. Ortadan ikiye bölün ve kaynayan şekerli suyun içine ekleyip pişirin.

2 Milföy hamurunu bir merdane yardımıyla inceltin. Yuvarlak bir kurabiye kalıbıyla parçalar kesip çatalla delikler açın. Pişen ayvaları ince dilimleyip milföy hamurlarının üzerine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırına 15-20 dakika pişirin.

3 Karameli hazırlamak için esmer toz şekeri bir sos tenceresine alın. Şeker tamamen eriyip karamelize oluncaya kadar kısık ateşte pişirin. Şeker karamelize olmaya başlayınca tereyağını ekleyin ve eriyene kadar karıştırın. Ardından su ve kremayı ilave edip hızlıca karıştırın ve ocaktan alın.

4 Pişen ayvaları fırından alıp üzerine karamel sos gezdirin. Üzerlerine birer top vanilyalı dondurma ilave edin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



Sağlıkla gelen lezzet

Kahvaltı sofralarının vazgeçilmezi, kaymağın en güzel eşlikçisi bal ile birbirinden lezzetli tarifler hazırlayabilirsiniz. İster tatlılarınızda kullandığınız şeker miktarını azaltarak sağlıklı tarifler hazırlayın, isterseniz de yemeklerinize ekleyeceğiniz bir miktar bal ile tadı damaklarda kalacak yemekler pişirin, tercih sizin. Ama bizden size tavsiye bu sağlıklı yiyeceği sofralarınızdan eksik etmeyin.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio | **FOTOĞRAFLAR:** ŞENİZ ÖZBEY
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: CRATE&BARREL, EUROFLORA, IKEA, PORLAND, SERANİT





Ballı ve limonlu muffin

12 ADET

MALZEMELER

• 3/4 su bardağı un • Yarım çay bardağı toz şeker • 1 yemek kaşığı kabartma tozu • Bir tutam tuz • 3/4 su bardağı ricotta peyniri • Yarım su bardağı su • 1/4 su bardağı zeytinyağı • 2 limonun rendelenmiş kabuğu • 2 yemek kaşığı limon suyu • 1 yumurta • 2 yemek kaşığı chia tohumu • Yarım su bardağı bal

ÜZERİ İÇİN

• Bal

HAZIRLANIŞI

1 Un, toz şeker, kabartma tozu ve tuzu geniş bir karıştırma kabında harmanlayın. Ricotta peyniri, su, zeytinyağı, rendelenmiş limon kabuğu, limon suyu ve yumurtayı ayrı bir kaba alın. Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın.

2 Sıvı harcı unlu karışıma ilave edin. Chia tohumu ve balı ilave edip bir tahta kaşık yardımıyla karıştırın. Harcı hafif yağladığınız muffin kalıplarına paylaştırın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Ilındıktan sonra üzerine bal gezdirerek servis yapın.

Ballı ve susamlı tavuk eti

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

SOSU İÇİN

- 2 yemek kaşığı susam yağı • 2 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- Yarım su bardağı tavuk suyu
- Yarım çay bardağı bal
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı pirinç sirkesi
- 1 yemek kaşığı mısır unu

KUŞBAŞI TAVUK ETİ İÇİN

- 1/4 su bardağı mısır unu • 2 yumurta beyazı
- Tuz • Beyaz biber • 600 g kuşbaşı tavuk eti
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1.5 yemek kaşığı susam • 3-4 dal frenk soğanı

SERVİS İÇİN

- Pirinç pilavı

HAZIRLANIŞI

1 Sosu için, susam yağını bir sos tenceresinde ısıtın. Ezdiğiniz sarımsak, taze zencefil, tavuk suyu, bal, soya sosu ve pirinç sirkesini ilave edip kaynatın. Mısır ununun üzerine sostan bir miktar ekleyip karıştırın ve kaynayan sosa ilave edin. Sos kıvam alıncaya kadar 3-4 dakika daha pişirip ocaktan alın.

2 Tavuk eti için, mısır unu, yumurta beyazları, tuz ve beyaz biberi bir kasede çırpın. Kuşbaşı tavuk etlerini ilave edin ve iyice karıştırın. Zeytinyağını bir tavada ısıtın. Tavuk etlerini ilave edip soteleyin. Tavuk etleri yumuşayıp renkleri dönünceye kadar sotelemeye devam edin. Susamı ilave edip 3-4 dakika daha pişirin.

Pişen tavuk etlerini ocaktan alın.

3 Tavuk etlerini servis tabağına alıp üzerine ballı sosu ve ince doğranmış frenk soğanlarını ilave edin. Yanında pirinç pilavı ile sıcak servis yapın.

Ballı hardal soslu havuçlar

4-6 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 500 g yaban havucu • 250 g baby havuç
- 1 tatlı kaşığı hardal tozu • 2 yemek kaşığı Ayçiçek yağı
- 3 çay kaşığı bal • Deniz tuzu

SOSU İÇİN

- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı taneli hardal • 1 yemek kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

1 Yaban havuçları ve baby havuçları 5-6 dakika haşlayın. Suyunu süzüp soğumaya bırakın. Bal ve hardal tozunu yayvan bir kasede karıştırın. Havuçları bu karışıma bulayın ve havuçları yağlı kağıt serili bir fırın kabına dizin.

2 Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından alıp üzerlerine deniz tuzu serpin. Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede çırpın ve bir servis kasesine alın. Havuçları yanında ballı hardal sos ile ılık servis yapın.





Ballı kahveli kek

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı granül kahve
- 250 ml sıcak su • 4 yumurta
- 155 g toz şeker • 100 ml zeytinyağı
- 225 g bal • 400 g un • Bir tutam tuz
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- Yarım çay kaşığı toz karanfil
- Yarım çay kaşığı tarçın

ÜZERİ İÇİN

- Bal • Ballı badem krokan

HAZIRLANIŞI

1 Kahveyi sıcak suya ilave edin. Tamamen çözününceye kadar karıştırıp ılınması için bir kenara alın. Yumurta sarılarını ve aklarını ayrı karıştırma kaplarına alın. Yumurta aklarını mikser yardımıyla kabarana kadar çırpın. Yumurta sarılarına toz şekeri ilave edin ve şeker tamamen eriyene kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Zeytinyağı ve balı ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpmaya devam edin.

2 Unu bir karıştırma kabına eleyin. Tuz, kabartma tozu, karbonat, toz karanfil ve tarçını ilave edip harmanlayın. Unlu karışımı yumurtalı karışıma ilave edin. Ayrı bir kapta çırptığınız yumurta akları ve ılınan kahveyi de ilave edip bir spatula yardımıyla harcı fazla söndürmeden karıştırın.

3 Harcı yağlayıp hafif unladığınız bir kalıba aktarın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Fırından alıp ılınmaya bırakın. Ilındıktan sonra üzerine bal gezdirin ve ballı badem krokan ile süsleyin. Dilimleyip servis yapın.

Ballı çıtır granola

4 KİŞİLİK

MALZEMELER
• 3 su bardağı yulaf ezmesi
• 1 çay bardağı iri kırılmış çiğ tatlı badem
• Yarım çay bardağı yaban mersini kurusu
• Yarım çay bardağı ay çekirdeği içi
• 1 çay bardağı elma püresi
• 2 tatlı kaşığı pekmez
• 1 su bardağı bal

SERVİS İÇİN
• Süt ya da yoğurt

HAZIRLANIŞI

1 Yulaf ezmesi, badem, yaban mersini kurusu ve ay çekirdeği içini bir karıştırma kabında harmanlayın. Elma püresi ve pekmezi küçük bir sos tenceresinde ısıtın. Balı ilave edip ocaktan alın. Ballı karışımı yulaf ezmeli karışımın üzerine gezdirin ve yulafları fazla ezmeden karıştırın.

2 Karışımı yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Dikdörtgen parçalar kesin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında, her 15 dakikada bir tepsiyi çevirerek 45-50 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra süt ya da yoğurt ile birlikte servis yapın.



Ballı ve keçi peynirli ılık tartin

4 KİŞİLİK

MALZEMELER
• 4 dilim kızarmış esmer ekmek

ÜZERİ İÇİN
• 1 su bardağı rendelenmiş keçi peyniri • 4 kuru incir
• 1 çay bardağı iri kırılmış ceviz içi
• Taze kekik • Bal

HAZIRLANIŞI

Kızarmış esmer ekmeklerin üzerine bir çatal yardımıyla ezdiğiniz keçi peynirini paylaştırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 5 dakika pişirip fırından alın. İnce dilimlediğiniz kuru incir ve ceviz içlerini ilave edip taze kekik ile süsleyin. Üzerlerine bal gezdirip ılık servis yapın.

Bal badem

MALZEMELER
• 2 su bardağı tuzsuz badem
• 3 yemek kaşığı bal • 2 yemek kaşığı su
• 2 yemek kaşığı zeytinyağı
• 1 çay kaşığı vanilya esansı

HAZIRLANIŞI

1 Bademleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Bal, su, zeytinyağı ve vanilya esansını bir sos tenceresine alın. Ara ara karıştırarak kaynatın. Kaynadıktan sonra kavurduğunuz bademleri ilave edip bademler sosu iyice çekinceye kadar kısık ateşte pişirin.

2 Sosu çeken bademleri yağlı kağıt üzerine yayın. Soğuduktan sonra parçalara ayırıp servis yapın.





MUCİZEVİ BESİN
BAL

Kovan, kestane, petek, çam, kekik ve Anzer gibi birçok farklı çeşidi olan bal tam bir vitamin ve mineral deposudur. Bal, B1, B2, B3, B4 ve B5 vitaminlerini, glikoz, fruktoz, sodyum, fosfat, kalsiyum, demir, magnezyum ve potasyum gibi mineralleri içerir. Ancak tatlı bir besin olduğundan tüketirken dikkatli olmakta fayda var. Özellikle diyabet hastaları doktora danışmadan tüketmemelidirler.

BESLENME VE DİYET UZMANI FUNDA ÖZKAN | info@fundaozkan.com

1 KAN ŞEKERİNİ DÜZENLER
Fruktoz ve glikoz içerdiği için kan şekerini düzenlemeye yardımcı olur. Diyabet hastası olmayan kişiler günde 1 çay kaşığı bal tüketebilirler.

2 ENERJİ VERİR
Vücudun ihtiyacı olan doğal şekeri, enerjiyi ve kaloriyi bol miktarda içerir. Fazla miktarda tüketildiğinde kilo problemi yaşanabileceği unutulmamalıdır.

3 ÖKSÜRÜĞE BİREBİR
Öksürük şiddetini azaltır ve ayrıca boğaz enfeksiyonlarına iyi gelir. Öksürük olduğunda 1 çay kaşığı bala birkaç damla limon ilave ederek tüketebilirsiniz.

4 UYKUSUZLUĞU GİDERİR
Uyku problemi olduğunda 1 bardak sütün içerisine bal ekleyerek tüketebilirsiniz.

5 CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR
Balı yüze maske olarak uyguladığınızda cildinizi yumuşatır ve canlılık verir.

6 ZEKA GELİŞİMİNİ DESTEKLER
Okul çağındaki çocuklar sabah kahvaltılarında düzenli olarak bal tükettiklerinde zeka gelişimlerine olumlu etki sağlar.

7 İSHALE İYİ GELİR
İshal tedavisinde bal; bakterilerin ölmesine yardımcı olur. 1 bardak suyun içerisine 2 çay kaşığı bal ilave ederek tüketilebilir. Diyabet hastaları balı doktor önerisi ile tüketmelidir.

8 BAL YARALARI İYİLEŞTİRİR
Bal; antimikrobiyal ve antiseptik antibakteriyel özellikleri vardır. Bu özellikler sayesinde kesiklerin daha hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olur ve kesiklerden kaynaklanan ağrıları da hafifletir.

9 SAÇLARA PARLAKLIK SAĞLAR
Saça maske olarak uygulandığında saçı yumuşatır, besler ve daha sağlıklı görünmesini sağlar.

10 DİŞ SAĞLIĞINI KORUR
Diş ve diş etlerini temizler, parlatır ve mikroplardan korur.

11 BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR
İçerdiği antioksidanlar sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca içerdiği polifenol sayesinde kanser ve kalp hastalıklarına karşı riski azaltır.



12 KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUR
1 çay kaşığı bal 21 kaloridir. Porsiyon kontrolü yaparak tüketildiğinde tatlı krizlerini önler, tok tutar ve içerdiği enzimler sayesinde kilo artışını önler.



BALLI MEYVELİ YOĞURT
1 KİŞİLİK
MALZEMELER
- Yarım elma • Yarım armut
- Yarım portakal
- Yarım ayva
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı bal
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 4 dövülmüş ceviz içi

HAZIRLANIŞI
Meyveleri yıkayıp, kabuklarını soyduktan sonra ince ince dilimleyin. Dilimlendiğiniz meyveleri bir kaseye alın, üzerine süzme yoğurdu ilave edin. En son üzerine bal, toz tarçın ve dövülmüş ceviz içlerini ekleyip servis yapın.

Farklı tatlara

MUTFAKLARINIZDA YER AÇIN

ceviz

İçeriğinde bulunan Omega 3, Omega 6 yağ asitleri, demir, çinko, magnezyum, mineralleri, A, B1, B2, C vitaminleri nedeniyle ceviz sağlık için oldukça faydalıdır. Ancak yağ miktarının yüksek olması sebebiyle dikkatli t üketmekte fayda var.

Günün her saatinde keyifle tükettiğimiz, çoğumuzun her daim çantasında yer alan, hem lezzetli hem de sağlıklı kuruyemişler yılbaşı sofralarının da olmazsa olmazı. Bu sağlıklı kuruyemişler ile farklı atıştırmalıklar hazırlayarak sevdiklerinize lezzet şöleni yaşatabilirsiniz.

YAPIM VE STYLING: Lezzet MutfakStudio
FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA
SERVİS TABAKLARI VE AKSESUARLAR: IKEA, CRATE&BARREL, PORLAND

ANTEP FISTIĞI

Yorgunluğu gidererek enerji verdiği gibi karaciğer ve bağırsakların da düzenli çalışmasına yardımcı olur.



TURNA YEMİŞİ

Cranberry olarak da bilinen turna yemişi kuvvetli bir antioksidandır. Hafızayı güçlendirici etkisi vardır. Aynı zamanda yaşlanmayı geciktirir ve vücudu yaşlanmanın olumsuz etkilerine karşı korur.



BADEM

Önemli bir çinko, demir, kalsiyum, potasyum ve E vitamini deposu olan badem yüksek lif oranı sayesinde bağırsak hareketlerini arttırır. Ayrıca uzun süre tok tutar.

YER FISTIĞI

Baklagiller familyasından gelen yer fıstığı kolesterol düzeyinin normal seviyede tutulmasına yardımcı olduğu gibi kalp rahatsızlıklarının da oluşma riskini azaltır.



KURU İNCİR

Kış aylarında koruyucu kalkan olarak bilinen besinlerden bir tanesi olan kuru incir içeriğindeki protein, vitamin ve mineraller sayesinde hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur.







Deniz tuzlu çikolatalı badem

MALZEMELER
- **2 su bardağı iç tatlı badem**
- **250 g bitter çikolata**

ÜZERİ İÇİN
- **Deniz tuzu**

HAZIRLANIŞI

1 İç tatlı bademleri yağlı kağıt serili bir fırın kabına yayın. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında 10-12 dakika pişirin. Çikolatayı bir sos tenceresinde eritin. Fırından aldığınız bademleri eriyen çikolataya ilave edin.

2 Tüm bademler çikolataya bulanıncaya kadar karıştırın. Çikolatalı bademlerden bir kaşık kadar alarak yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak dizin. Çikolata tamamen donuncaya kadar buzdolabında bekletin. Üzerlerine deniz tuzu serpip servis yapın.

Antep fıstıklı ve turna yemişli çikolata

MALZEMELER
- **Yarım su bardağı iç Antep fıstığı**
- **Yarım su bardağı kurutulmuş turna yemişi**
- **350 g beyaz çikolata**

HAZIRLANIŞI

1 Antep fıstığı ve kurutulmuş turna yemişini bir kasede karıştırın. Beyaz çikolatayı bir sos tenceresinde eritin. Kuruyemişlerin yarısını eriyen çikolataya ilave edip karıştırın. Karışımı yağlı kağıt serili dikdörtgen bir fırın kabına yayın.

2 Kalan kuruyemişleri üzerine serpin. Çikolata oda sıcaklığına geldiğinde buzdolabına alın ve çikolata tamamen donuncaya kadar bekletin. Dilimleyerek servis yapın.

Unsuz ve şekersiz kurabiye

12-15 ADET

MALZEMELER

- 1 çay bardağı çiğ badem
- 1 çay bardağı çiğ fındık
- 1 yemek kaşığı Ay çekirdeği içi
- 1 yemek kaşığı çekirdeksiz kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 2 muz
- 1 yemek kaşığı fıstık

HAZIRLANIŞI

1 Badem ve fındıkları iri kıyıp bir tavaya alın. Ay çekirdeği içi ve yulaf ezmesini ilave edip 7-8 dakika ara ara karıştırarak kavurun. Çekirdeksiz kuru üzüm ve tarçını ilave edip ocaktan alın.

2 Muzları derin bir karıştırma kabına alıp bir çatal yardımıyla ezin. Fıstık ezmesi, kavurduğunuz kuruyemiş ve yulafları ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın. Harçtan bir yemek kaşığı büyüklüğünde parçalar alın.

3 Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizip üzerlerine hafifçe bastırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12-15 dakika pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.



Sarımsaklı fıstıklar

MALZEMELER

- **1 çay bardağı kaju fıstığı**
- **1 çay bardağı tuzsuz fıstık**

BAHARAT KARIŞIMI

- **1 tatlı kaşığı sarımsak tozu**
- **1 tatlı kaşığı biberiye**
- **1 çay kaşığı kurutulmuş adaçayı**
- **1 çay kaşığı kırmızı toz biber**
- **Bir tutam tuz**
- **Bir tutam karabiber**

HAZIRLANIŞI

1 Kaju fıstığı ve tuzsuz fıstığı bir kasede karıştırın. Baharat karışımı için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırın. Fıstıkları ilave edip harmanlayın.

2 Baharatlı fıstıkları yapışmaz yüzeyli bir tavada 5-6 dakika ara ara tavayı sallayarak kavurun ve ocaktan alın. Soğuduktan sonra servis yapın.

Şekerli çıtır cevizler

MALZEMELER

- **2 su bardağı toz şeker**
- **1 tatlı kaşığı tarçın**
- **Yarım su bardağı sıcak su**
- **3 su bardağı bütün ceviz içi**
- **1 tatlı kaşığı vanilya esansı**

HAZIRLANIŞI

1 Toz şeker, tarçın ve sıcak suyu bir sos tenceresine alın. Şeker tamamen eriyinceye kadar kaynatın. Şeker eriyip su kaynadıktan sonra altını kısın ve 7-8 dakika daha pişirin.

2 Ocaktan alıp ceviz içi ve vanilya esansını ilave edin. Ceviz içlerini, şekeri iyice çekinceye kadar sos tenceresinde bekletin. Ilınan ceviz içlerini yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine yayın. Soğuduktan sonra servis yapın.





Yeni yıl keki

8 KİŞİLİK

MALZEMELER

- 10 kuru incir
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı mahlep
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı demlenmiş sıcak çay
- 3 yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 3 su bardağı un

HAZIRLANIŞI

1 Küp doğradığınız incir, çekilmiş ceviz içi, mahlep ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabında harmanlayın. Sıcak çayı ilave edip üzerini streç filmle kapatın ve 20 dakika dinlendirin. Yumurtaları geniş bir kasede bir mikser yardımıyla çırpın.

2 Kabartma tozu, un ve incirli karışımı ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın. Harcı yağladığınız ve unladığınız bir kek kalbına aktarın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.

Renkli yılbaşı

Yeni yıl yaklaştığında rengarenk şekerlemelerle, pastalarla süslü vitrinler hepimizi kendine hayran bırakıyor, iştahımızı kabartıyor. Yeni yıl coşkusunu en keyifli şekilde yaşatan bu şahane tatları evlerinizde de yapmak istemez misiniz? Eğer cevabınız evetse, Mrs Cupcake'in sahibi Şirin Üzdiyen Sayın'ın Lezzet okurlarına özel hazırladığı özel tatlara gözatın.

YAPIM VE STYLING: ŞİRİN ÜZDİYEN SAYIN I FOTOĞRAFLAR: SEZER ALÇINKAYA







Red velvet cakepop

15-20 ADET

MALZEMELER

- 50 g tereyağı • 80 g toz şeker
- 1 yumurta • 1 tutam tuz • 80 g un
- 1.5 cay kasiği kabartma tozu • 70 g süt
- 1/4 çay kaşığı vanilya aroması
- 20 g kakao • Kırmızı gıda boyası

GANAJ İÇİN

- 100 g krema
- 100 g bitter çikolata

SÜSLEMEK İÇİN

- 150 g bitter çikolata

ROYAL ICING İÇİN

- 400 g pudra şekeri
- 4 yumurta akı
- Yarım limon suyu
- Değişik renklerde gıda boyası

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı ve toz şekeri geniş bir kaba alın. Mikserin orta hızında krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtayı ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpın. Karışım homojen bir kıvam aldığında sırasıyla tuz, un ve kabartma tozunu ilave edin ve mikserin hızını düşürerek çırpmaya devam edin. Süt ve vanilya aromasını ilave edip mikserin hızını tekrar yükseltin ve çırpmaya devam edin. Kakao ve gıda boyasını ilave edip karıştırın. Karışımı kek kalıbına alın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

2 Ganaj için, çikolatayı benmari usulü eritin. Kremayı ilave edip homojen bir kıvam alıncaya kadar karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Kek ve ganaj oda sıcaklığına geldiğinde keki ufalayıp ganaj ile birlikte geniş bir kaba alıp yoğurun. Harçtan elinizle ceviz büyüklüğünde toplar yapın ve ortalarına çubuk saplayın. Cakepop'larınızı buzdolabında 1 saat dinlendirin. Soğuyan cakepop'ları buzdolabından çıkartın.

3 Süslemek için bitter çikolatayı benmari usulü eritin. Cakepop'ları erittiğiniz çikolataya batırın ve tekrar buzdolabına alın. Yarım saat kadar dinlendirin.

4 Royal icing için; Pudra şekeri ve yumurta akını geniş kaseye alın ve bir mikser yardımıyla çırpın. Limon suyunu ilave edip mikserin yüksek hızında çırpın, daha sonra mikserin hızını düşürün ve 20-25 dakika boyunca çırpmaya devam edin. Icingi farklı kaplara paylaştırın ve farklı renklerdeki gıda boyaları ile renklendirin. Cakepoplarınızı royal icing ile süsleyerek servis yapın.



RED VELVET
CAKEPOP



Yeni yıl pastası

6-8 KİŞİLİK

MALZEMELER

KEKİ İÇİN

- 50 g tereyağı
- 80 g toz şeker
- 1 yumurta
- Bir tutam tuz
- 80 g un
- 1.5 çay kaşığı kabartma tozu
- 70 g süt
- 1/4 çay kaşığı vanilya aroması
- 20 g kakao
- 4-5 damla kırmızı gıda boyası

FROSTİNG İÇİN

- 20 g tereyağı
- 70 g krem beyaz krem peynir
- 100 g pudra şekeri
- Çeyrek çay kaşığı vanilya aroması
- 3-4 damla yeşil gıda boyası
- 3-4 damla yeşil gıda boyası

FROSTİNG İÇİN

- Renkli şekerlemeler

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı ve toz şekeri geniş bir kaba alın. Mikserin orta hızında krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtayı ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpın. Karışım homojen bir kıvam aldığında sırasıyla tuz, un ve kabartma tozunu ilave edin ve mikserin hızını düşürerek çırpmaya devam edin. Süt ve vanilya aromasını ilave edip mikserin hızını tekrar yükseltin ve çırpmaya devam edin. Kakao ve gıda boyasını ilave edip karıştırın. Karışımı kek kalıbına alın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

2 Tereyağı ve beyaz krem peyniri geniş bir kaseye alın. Bir mikser yardımıyla krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Vanilya esansı ve elediğiniz pudra şekerini ilave edip 5 dakika daha çırpın. Frostinginizi üç eşit parçaya ayırın. Bir tanesini beyaz bırakın, birine yeşil diğerine kırmızı gıda boyası ilave edip karıştırın ve buzdolabında 15-20 dakika bekletin.

3 Pişen keki fırından alıp oda sıcaklığına geldiğinde 3 kat oluşturacak şekilde kesin. Ayrı ayrı streç filme sarıp buzluğa alın. En az 6 saat buzlukta beklettiğiniz keklerinizi çıkarıp yarım saat oda sıcaklığında bekletin. Bir spatula yardımı ile keklerinizin katları arasına istediğiniz renk frostingi sürerek pastanızı üst üste 3 kat dizin. Dış kısmı da yine aynı şekilde çizgi çizgi farklı renklerdeki frostingle kaplayıp servis yapın.

Yeni yıl cupcakeleri

6-8 KİŞİLİK

MALZEMELER

KEKİ İÇİN

- 50 g tereyağı • 80 g toz şeker
- 1 yumurta • Bir tutam tuz • 80 g un
- 1.5 çay kaşığı kabartma tozu • 70 g süt
- 1/4 çay kaşığı vanilya aroması
- 20 g kakao • 4-5 damla kırmızı gıda boyası

FROSTİNG İÇİN

- 20 g tereyağı • 70 g beyaz krem peynir
- 100 g pudra sekeri
- Çeyrek çay kaşığı vanilya aroması
- 3-4 damla yeşil gıda boyası
- 3-4 damla yeşil gıda boyası

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağı ve toz şekeri geniş bir kaba alın. Mikserin orta hızında krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Yumurtayı ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpın. Karışım homojen bir kıvam aldığında sırasıyla tuz, un ve kabartma tozunu ilave edin ve mikserin hızını düşürerek çırpmaya devam edin. Süt ve vanilya aromasını ilave edip mikserin hızını tekrar yükseltin ve çırpmaya devam edin. Kakao ve gıda boyasını ilave edip karıştırın. Karışımı cupcake kalıplarına paylaştırın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında yaklaşık 10-15 dakika pişirin.

2 Tereyağı ve beyaz krem peyniri geniş bir kaseye alın. Bir mikser yardımıyla krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Vanilya esansı ve elediğiniz pudra şekerini ilave edip 5 dakika daha çırpın. Frostinginizi üç eşit parçaya ayırın. Bir tanesini beyaz bırakın, birine yeşil diğerine kırmızı gıda boyası ilave edip karıştırın ve buzdolabında 15-20 dakika bekletin.

3 Pişen cupcakeleri fırından alıp oda sıcaklığına geldiğinde hazırlayıp krema torbasına doldurduğunuz renkli frostinglerle ve şekerlemelerle süsleyerek servis yapın.







Tarçınlı, zencefilli yılbaşı kurabiyeleri

MALZEMELER
- 200 g tereyağı, oda sıcaklığında
- 115 g pudra şekeri
- 50 g mısır nişastası
- 2 paket vanilya
- 1 yumurta
- 480 g un
- 2 yemek kaşığı tarçın
- 1.5 yemek kaşığı zencefil
- Çeşitli yeni yıl temalı kurabiye kalıpları

ROYAL ICING İÇİN
- 400 g pudra şekeri
- 4 yumurta akı
- Yarım limon suyu
- Değişik renklerde gıda boyası

HAZIRLANIŞI

1 Tereyağını bir karıştırma kabına alın ve mikser yardımıyla krema kıvamına gelene kadar çırpın. Pudra şekerini ekleyip çırpmaya devam edin. Nişasta, vanilya ve yumurtayı ekleyin ve iyice özdeşleşinceye kadar çırpın. En son un, tarçın ve zencefili ekleyip hamur pürüzsüz bir hale gelinceye kadar yoğurun. Hamuru streç filme sarıp buzdolabında 1 saat bekletin.

2 Royal icing için; Pudra şekeri ve yumurta akını geniş kaseye alın ve bir mikser yardımıyla çırpın. Limon suyunu ilave edip mikserin yüksek hızında çırpın, daha sonra mikserin hızını düşürün ve 20-25 dakika boyunca çırpmaya devam edin. Icingi farklı kaplara paylaştırın ve farklı renklerdeki gıda boyaları ile renklendirin.

3 Dinlen hamuru tezgah üzerine alıp bir merdane yardımıyla açın. Farklı şekillerde kurabiye kalıplarıyla parçalar kesip yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından aldığınız kurabiyelerinizi 1 saat oda sıcaklığında bekletin.

4 Soğuyan kurabiyelerinizi dilediğiniz renklerde hazırladığınız royal icing ile süsleyin.

Diabetic Living Dergisi'nin yeni sayısında sizi neler bekliyor?

PORSİYON BAŞINA KALORİ VE KARBONHİDRAT DEĞERLERİ HESAPLANMIŞ TATLI VE TUZLU TARİFLER: Hepsi birbirinden lezzetli ÖZEL SOSLU MAKARNALAR, hem çok hafif, hem çok sağlıklı KIŞ SALATALARI, mevsimin gözdesi elma ile yapılan TATLI TARİFLERİ... Demans kapınızda olabilir, önleminizi alın! Tüm detaylarıyla diyabet ve romatoid artrit ilişkisi, kan şekerindeki dalgalanmaların 10 nedeni... DOSYA HABERİ: Hayati önem taşıyan ÖLÇÜM CİHAZLARI VE ÇUBUKLARI, satın almada yaşanan sorunlar neler? Evde kendi kendinize yapabileceğiniz sağlıklı egzersiz önerileriyle birlikte "Egzersiz fobiniz mi var yoksa sadece üşeniyor musunuz?" sorusuna cevap bulabileceksiniz.

Diyabetle yaşama dair hep daha fazlası...

Diyabet hakkında bilmek istediğiniz her şey

diabetic LIVING

Evde yapılabilecek egzersiz önerileri sf. 84

TÜM DETAYLARIYLA DİYABET VE ROMATOİD ARTRİT İLİŞKİSİ

Kan şekeri dalgalanmalarının 10 NEDENİ

DEMANS KAPINIZDA OLABİLİR!

EGZERSİZ FOBİNİZ Mİ VAR YOKSA SADECE ÜŞENİYOR MUSUNUZ?

Elma ile yapılan tatlı tarifleri

ÇİKOLATA VE VANİLYA İKİLİSİNDEN TATLILAR

HEPSİ BİRBİRİNDEN LEZZETLİ MAKARNALAR

Diyabette Hayati önem taşıyan ölçüm cihazları ve çubukları

Sayı 2016/04 7.50 TL.

KIŞ 2017

K.K.T.C 9.25 TL.

20+ DİYABET DOSTU TARİFLER

KIŞ SALATALARI

GÜNCEL YAŞAM

İDEAL SPORLAR

 www.diabeticliving.com.tr  facebook.com/diabeticliving.tr

 twitter.com/diabeticliving1  instagram.com/diabeticlivingturkiye

DB DOĞAN BURDA DERGİ





Jolly tree 4'lü başlangıç tabağı seti, **CRATE&BARREL, 74.00 ₺**

Vinter ağaç süsü, **IKEA, 24.99 ₺**

Ahşap çay kahve tepsisi, **EVMANYA, 39.99 ₺**





Keçe sepet, **EURO FLORA, 12.99 ₺**



Taş bardak altı set, **EVMANYA, 19.99 ₺**



Kavanoz, **LİNENS, 39.83 ₺**

Dekoratif ürün **LİNENS, 52.43 ₺**

YENİ YIL COŞKUSU evinizi sarsın

Yeni yıl ruhunu hayatınızın her anında hissetmek istiyorsanız, dekoratif objelerden tepsilere, herbiri birbirinden güzel yılbaşı temalı ürünlere evinizde yer açın.

YAPIM: BÜŞRA SARI



Yılbaşı aksesuarı, **PORLAND, 19.00 ₺**

Dekoratif ürün, **LİNENS, 104.93 ₺**



Hediye çantası, **GİTTİGİDİYOR.COM, 26.85 ₺**



Gravel dekoratif baskılı yastık, **N11.com, 35.10 ₺**

FİHRİST

Lezzet

YAYINCI
Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve
Pazarlama A.Ş. Trump Towers Kule 2,
Kat: 21 - 24 34387 Şişli / İSTANBUL
T. 0212 410 33 84 - 86 **F.** 0212 410 33 79

İcra Kurulu Başkanı
MEHMET Y. YILMAZ

Yayın Direktörü
BERNA ÖZBEN AKIN *bozben@doganburda.com*

Yazı Kurulu
HÜLYA ÇAKIR *hcakir@doganburda.com*
BÜŞRA SARI bsari@ *doganburda.com.tr*

Görsel Danışman
YEŞİM DEMİRCAN *ydemircan@doganburda.com*

Fotoğraflar
SEZER ALÇINKAYA, ŞENİZ ÖZBEY

Katkıda bulunanlar
İREM DELİÇAY, FEHİRE MISIRLI, CEMİLE KUŞ,
FUNDA ÖZKAN, SILA UÇAN

Ankara Temsilcisi: ERDAL İPEKEŞEN
T. 0312 207 00 71 - 0312 207 00 95

YÖNETİM
Genel Yayın Koordinatörü: YEŞİM DENİZEL
İş Geliştirme ve Projeler Direktörü:
(Tüzel kişi temsilcisi): FERİT ÖZKAŞIKÇI
Satış Direktörü: ORHAN TAŞKIN
Finans Direktörü: DİDEM KURUCU
Üretim Direktörü: SERVET KAVASOĞLU

Kurumsal İletişim Müdürü: SEREN ÜRÜN

REKLAM
Grup Başkanı: KORAY BİLİCİ
Grup Başkan Yardımcısı: FUNDA BAYKAL
Satış Müdürleri: CANDICE ROELENS, İPEK TUNALI
Teknik Müdür: NUSRET KIRIMLIOĞLU
T. 0212 336 53 60 - 3 hat **F.** 0212 336 53 90

ULUSLARARASI
REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ
İTALYA
MARIOLINA SICLARI *mariolina.siclari@burda-vsg.it*
T. +39 02. 91 32 34 66
ALMANYA
JULİA MUND *Julia.Mund@burda.com*
T. +49 89 92 50 31 97
MİCHAEL NEUWIRTHS *michael.neuwirth@burda.com*
T. +49 89 9250 36 29
AVUSTURYA
CHRISTINA BRESLER *Christina.Bresler@burda.com*
T. +43 1 230 60 30 50
İSVİÇRE
GORAN VUKOTA *goran.vukota@burda.com*
T. +41 44 81 02 146

FRANSA / LÜKSENBURG
MARION BADOLLE-FEICK
marion.badolle-feick@burda.com
T. +33 1 72 71 25 24
İNGİLTERE / İRLANDA
JEANNINE SOELDNER *jeannine.soeldner@burda.com*
T. +44 20 3440 5832
ABD / KANADA / MEKSİKA
SALVATORE ZAMMUTO
salvatore.zammuto@burda.com
T. +1 212 884 48 24

REZERVASYON
T. 0212 336 53 00 - 0212 336 53 57 - 0212 336 53 59
F. 0212 336 53 92 - 0212 336 53 93

Ankara Reklam Bölge Temsilcisi
SEZİNUR BALIKÇIOĞLU
T. 0312 207 00 72 - 73

İzmir Reklam
T. 0232 463 78 30

Hedef Sayfalar (Küçük ilanlar)
T. 0212 336 53 70 - 0212 336 53 91
F. 0212 336 53 91

Bölgeler Reklam Satış Sorumlusu
DİLEK ÜNLÜ *dunlu@doganburda.com*
T. 0212 336 53 72

BASKI
Bilnet Matbaacılık ve Ambalaj San. A.Ş.
Dudullu Org. San. Bölgesi 1.Cad. No:16 Ümraniye-İST
T. 0216 444 44 03
F. 0216 365 99 07-08
www.bilnet.net.tr

DAĞITIM
Yaysat A.Ş. **T.** 0212 622 22 22

DB Okur Hizmetleri Hattı
T. 0212 478 0 300 *okurhizmetleri@doganburda.com*

DB Abone Hizmetleri Hattı
T. 0212 478 0 300 - **F.** 0212 410 35 12 - 13

abone@doganburda.com
www.doganburda.com pazar hariç her gün saat 09.00 - 18.00 arasında hizmet verilmektedir.
www.lezzet.com.tr

FIPP üyesidir.

Crate&Barrel - Zorlu AVM
0212 353 65 75

Ege Seramik - İzmir
0232 878 17 00

English Home - Cevahir AVM
0212 987 39 48

Euro Flora - Kağıthane
0212 295 37 71

IKEA - Bayrampaşa
0212 444 4 532

Lezzet Mutfak Studio - Mecidiyeköy
0212 550 87 99

Linens - Cevahir AVM
0850 202 01 08

Mudo Concept - Maslak
0212 285 23 90

Mrs. Cupcake - Trump Towers
0212 292 73 68

Porland - Cevahir AVM
0212 380 09 46

Seranit - Mecidiyeköy
0212 340 74 00

Tantitoni - Cevahir AVM
0212 380 17 14

Zara Home - Akmerkez AVM
0212 282 15 16

Zen Ceramics - Galata
0542 400 77 16

BEYPAZARI DOĞAL MADEN SUYU LEZZETİYLE

SÜRPRİZ TATLAR

Doğanın mucizevi içeceği maden suyuyla tatlı-tuzlu tarifler



Sağlık



Hayat Boyu Sağlık İçin,
Beypazarı Maden Suyu İçin...



DOĞAL MADEN SUYU





Günde en az 2 şişe



%100 doğal



BEYPAZARI DOĞAL MADEN SUYU LEZZETİYLE

SÜRPRİZ TATLAR

Doğanın mucizevi içeceği maden suyuyla tatlı-tuzlu tarifler

mutfak atölyesi





DOĞANIN MUCİZESİ BEYPAZARI DOĞAL MADEN SUYU

Doğanın adeta insanoğluna sakladığı mucizeyi, 1957' den beri tüketicilerinin beğenisine sunan markamızın hikayesi; ilk adımını attığı, Ankara'nın Beypazarı ilçesinde başlar. Dönemin şartlarını zorlayarak kurulan fabrikamız, bugün 65 bin metrekarelik kapalı alanıyla Türkiye'nin sektöründe en büyük fabrikası olmuştur. Saatte 300 bin şişe üretim kapasitesiyle, maden suyu denilince akla gelen ilk marka olma başarısını yakalamıştır. Kurulduğu ilk günden beri, aynı kaynaktan gelen doğal maden suyunu, kendine has yapısını değiştirmeden dolum yapan tesisimizde, üretim; tam otomasyonlu makinalarla el değmeden yapılmaktadır.

Önce Sağlık ilkesiyle; zararlı ışınlardan korumak için yeşil renkte üstün teknolojiyle ürettiğimiz şişelerimizle, doğal maden suyumuzu tüm saflığıyla koruma altına alıyoruz. Üretimin ilk aşamasından son noktasına kadar, alanında uzman mühendislerimizle tüm laboratuvar testlerine gerekli önemi veriyoruz. Kalite ve hijyenden taviz vermeden ISO 22000:2005, ISO 9001:2008, ISO 14001:2004 VE OHSAS 18001:2007 kalite belgeleri güvencesi ile çalışıyoruz.

Tıp dünyasının faydalarını kabul ettiği doğal maden suyunu, milyonlarca insanın tercihindeki güvenilir marka olmanın sorumluluğuyla, genç yaşlı herkesin tüketimine sunmayı bir borç biliyoruz.

Durmadan çalışan tesisimizle; ailemize kattığımız doğal özlerle zenginleştirdiğimiz meyve aromalı doğal maden sularını sizlerin damak zevkine sunuyoruz.
Türk Standartları Enstitüsü kriterlerindeki hizmet belgelerinin tümüne sahip olan tesisimiz, 300'ü aşkın bayi ağıyla hizmet vermektedir.

"Günde en az 2 şişe" sloganıyla yürüdüğümüz yola, başta Kıbrıs olmak üzere, Suudi Arabistan, Fransa, Katar, Kuveyt, Almanya, Avusturya gibi 18 ülkeye sağlık ihraç ederek devam ediyoruz. Hayatta değişen, doğallığını kaybeden ve özlenen tatlar var. Biz yarım asrı aşkın süredir sizlere aynı kalmayı başaran , değişmeyen sağlık dolu bir lezzeti şişeliyoruz .





ÖDÜLLERİMİZ

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için ihtiyaç duyduğunuz ne varsa hepsini en doğal haliyle şişeliyoruz. Ulaştığımız 18 ülkede bizi tercih eden milyonlarca insanın sorumluluğuyla hareket ediyoruz, hakettiğimiz başarıların arkasındaki en büyük gücümüz bize inanan insanımız, bu yüzden;

- 2009 senesinde Gazi Üniversitesi'nce yapılan araştırma sonucu en iyi marka ödülü,
- 2010 yılında Tüketici Akademisi tarafından düzenlenen anket sonucu kalitesine en çok güvenilen marka ödülü,
- 2010 yılında AB Kalite Ödülü,
- Tüm tüketicilere tavsiye edilen marka ödülü,
- 2011 Tüketici Kalite Zirve Ödülü,
- 2011 TTDK (Tüm Tüketicileri Koruma Derneği) Altın Marka Ödülü,
- 2011 Uluslararası Güvenilir Gıda Zirvesi Kalite Ödülü,
- 2011 Avrupa Birliği Kalite Ödülü,
- 2012 Tüm Tüketicileri Koruma Derneği Altın Marka Ödülü,
- 2012 Güvenilir Gıda Ödülü,
- 2013 Dünya Kalite Ödülü,
- 2014 AB Kalite Ödülü
- 2014 - 2015 Dünya Kalite Ödülü,
- 2016 AB Kalite Ödülü ,
- 2016 Markaların Lideri Ödülü

ve daha birçok ödüle layık görülerek onur yaşayan bir markayız.

Biz küçük bir yeşil şişe gördüğünüzde akla gelen tek markanın adıyız...



DOĞAL MADEN SUYU
beypazarimadensuyu.com.tr

GAZOZ HAKKINDA

Yaşamın en derin kaynaklarından gelen köklü bir markayız biz. Miras denilince, maddiyattan çok daha kıymetli şeyler gelir aklımıza. Alın teri mesela, ya da yorgun hafızalarda tutunmaya çalışan eski tatlar, nerede o eski günler diye iç geçirilen yaşlanmış hatıralar. İşte tüm bunlar bizi, sektörümüzün içinde umut dolu bir arayışa sürükledi. Beypazarı Maden Suyu işletmesi olarak, içinde geçmişin damak tadı olan bir lezzeti yakalamak istedik.

Alınan ilk yudumda, gözlerdeki o tebessümü görmek için aylar süren çalışmalar yaptık. Ar-Ge mühendislerimiz çalışırken, yalnızca teknolojik formüller değil özlenen şeyler ekledik içine, çünkü biz yalnızca bir gazoz üretmeyi değil, geçmişin tadını bugüne taşımayı istedik.

Biz hep geçmişi özleriz, mazimizde, dünden çok daha eski takvim yaprakları vardır. Bugünlerimiz, gelecekteki günlere hazırlanan tatlarımızdır. Sokak başlarına gelen gazozcu abiler yok belki, ya da tahta sandalyelerde izlenen filmler. Fakat Beypazarı Gazozu, anlatılacak hatıralara tatlı bir hikaye kalsın diye üretildi. İçine özel sırlar ve lezzetli kabarcıklar eklendi. Eski günlerin özlemi artık sona erdi.





Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU
beypazarimadensuyu.com.tr

MADEN SUYUNUN FAYDALARI



Küçük bir yeşil şişeye, sizin için, mucizeyi sığdırdık. Sizi ve sevdiklerinizi hastalıklara karşı korumaya her zaman hazır yaşam kaynağınız artık bu şişede.

Siz hiç sağlığınız için mucize içtiniz mi ?

Binlerce yıldır, şifa için, kaynağında; en doğal haliyle korunan Beypazarı Doğal Maden Suyu ile bu mümkün. İçeriğindeki 2767,50 mg/l mineral değeri ile zengin mineralli maden suyu kategorisine giren markamız; vücut dengesini sağlayarak, anne sütünü arttıran, kemik ve diş gelişimini güçlendirirken osteoporozla savaşan kalsiyum ve florür deposudur.

Hastalıklara karşı koruma kalkanı oluşturarak, enfeksiyon ve iltihaplanmaların önüne geçmek için yüksek oranda demir ve bikarbonata sahiptir, bunun yanında, sporcuların kas ve vücut yorgunluklarını önlemede temel bileşenlere sahip potasyumla her zaman vücuda destek sağlayan harika bir yaşam kaynağıdır.

Kalp krizi riskini azaltarak, damar tıkanıklarının önüne geçen magnezyum değerleriyle güvenli yarınlara yürümenizi sağlayan, yaşamın her adımında yanınızda bulundurmanız gereken bir içecektir. Beypazarı Doğal Maden Suyu sağlıklı zayıflamak isteyenler için gerekli mineralleri vücuda yeterli oranda vererek, vücudunuzdaki ödemi atmanıza yardımcı olur. Cildin nem dengesini sağlayarak yaşlanmayı geciktirir, size tepeden tırnağa, yaşamın özünü sunar.


Mineral deposu


Günde en az 2 şişe


%100 doğal

MADEN SULU LİMONATA

2 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 limonun rendelenmiş kabuğu
1 yemek kaşığı toz şeker
3 limonun suyu
2 şişe **Beypazarı C Vitaminli Limon Aromalı Maden Suyu**

1 Rendelenmiş limon kabuğu ve toz şekeri bir havana alıp bir dövecek yardımıyla ezin. Şekerli limon kabuklarını bir sürahiye alın. Limon suyunu ilave edip şeker tamamen eriyinceye kadar karıştırın.

2 C vitaminli limon aromalı maden suyunu ilave edin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.




Doğal Maden Suyundan üretilmiştir.
Beypazarı
C Vitaminli Limonlu
Doğal Zengin Mineralli Gazlı İçecek
Vitamin C Natural Lemon Flavoured Rich Mineral Water







KIRMIZI GÜZEL

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
2 kırmızı elma
1 su bardağı **Beypazarı Vişne Aromalı Doğal Maden Suyu**
1 su bardağı **Beypazarı Nar Aromalı Doğal Maden Suyu**
Servis için:
Buz - Nar taneleri

Elmaları katı meyve sıkacağı ile sıkın ve suyunu bir sürahiye alın. Maden sularını ilave edin. Buz ve nar taneleri ile süsleyerek servis yapın.


Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU
beypazarimadensuyu.com.tr



ISPANAKLI SMOOTHIE

2 KİŞİLİK

Malzemeler:

2 avuç ıspanak

1 salatalık

Yarım demet maydanoz

1 limonun suyu

2 şişe **Beypazarı Elma Aromalı Doğal Maden Suyu**

1 Ispanak, salatalık ve maydanozu katı meyve sıkacağı ile sıkın. Limon suyu ve elma aromalı maden suyunu ilave edip karıştırın.

2 Servis bardaklarına paylaştırıp bekletmeden servis yapın.

NANELİ AYRAN

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
2 çorba kasesi yoğurt
3- 4 dal taze nane
1 su bardağı su
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Tuz
Servis için:
Buz
Nane yaprakları

1 Yoğurdu derin bir kaseye alın. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar blenderden geçirin. Taze naneyi ekleyin. Son olarak tuz, su ve maden suyunu ilave edip ayran iyice köpürene kadar çırpmaya devam edin.

2 İyice pürüzsüz hale gelmiş olan ayranı servis bardaklarına alıp buz ekleyin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

TARHANALI ATIŞTIRMALIKLAR

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 yumurta
4.5 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı buğday nişastası
1.5 yemek kaşığı tarhana
2 tavuk göğüs eti
5-6 dal biberiye
2 soğan
Kaplaması için:
1 su bardağı toz tarhana
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı

1 Maden suyu, yumurta, un ve buğday nişastasını bir kapta hafifçe çırpın. Tarhanayı ekleyip karıştırın. Tavuk göğüs etini jülyen doğrayın. Soğanı halka şeklinde dilimleyin.

2 Jülyen doğradığınız tavuk göğüs etlerini, biberiye dallarını ve soğan halkalarını bu karışıma batırın. Kaplaması için; toz tarhanayı geniş bir kaba alın. Maden sulu karışıma batırdığınız malzemeleri sırasıyla alarak tarhana ile kaplayın.

3 Ayçiçek yağını derin bir tavada ısıtın. Tarhana ile kaplanmış malzemeleri kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Servis tabağına alın ve sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU





ÇITIR TAVUK

4 KİŞİLİK

Malzemeler:

2 tavuk göğüs eti

Panesi için:

2 yumurta - Yarım su bardağı un
Yarım su bardağı mısır nişastası
1 çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı susam - Tuz
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**

Kızartmak için:

Ayçiçek yağı

1 Tavuk etlerini kuşbaşı doğrayıp kenara alın. Panesi için, yumurtaları geniş bir kasede çırpın. Un, nişasta, karbonat, susam, tuz ve maden suyunu ilave edip karıştırın.

2 Tavuk etlerini harca ilave edip bir saat kadar buzdolabında bekletin. Dinlenen tavuk etlerini kızgın yağda kızartın.

3 Kızarttığınız tavuk etlerini kağıt havlu üzerine alıp fazla yağını çektirin ve sıcak servis yapın.

KARNABAHAR KIZARTMASI

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 orta boy karnabahar
Sosu için:
2 yumurta
1 su bardağı un
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Tuz
Üzeri için:
Yoğurt
Kırmızı pul biber

1 Yıkayıp çiçek çiçek ayırdığınız karnabaharları 10 dakika kadar sıcak suda haşlayın. Hafif yumuşayınca suyunu süzüp kenara alın.

2 Sosu için, yumurtaları geniş bir kasede çırpın. Un, maden suyu ve tuzu ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpın. Suyunu süzdüğünüz karnabaharları bu karışıma ilave edin.

3 Tüm karnabaharlar sosla iyice özdeşleştikten sonra kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Karnabaharları servis kasesine alıp üzerine çırpılmış yoğurt ve kırmızı pul biber ekleyerek sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
OĞAL MADEN SUYU







SEBZE SOTELİ SOĞAN KIZARTMA

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 su bardağı süt
1 çay kaşığı karbonat
2 su bardağı un
1 çay kaşığı tuz
200 g arpacık soğanı
1 patlıcan
1 kabak
1 dilim balkabağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Kekik
Kırmızı pul biber
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı

1 Maden suyu, süt ve karbonatı bir kasede karıştırın. Un ve tuzu yayvan bir kapta harmanlayın.

2 Patlıcan, kabak ve balkabağını dilimleyin. Derin bir kapta zeytinyağı, tuz ve baharatları karıştırın. Dilimlenmiş sebzeleri bu karışıma bulayın ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp servis tabağına dizin.

3 Arpacık soğanları önce una, sonra maden sulu karışıma batırıp kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirdiğiniz çıtır soğanlarınızı fırından çıkardığınız sebzenin üzerine yayın. Sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

PATLICAN PAŞASI

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
6 patlıcan
8 çarliston biber
4 domates
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber
Üzeri için:
5-6 dal maydanoz

1 Yıkadığınız patlıcanların kabuklarını tamamen soyun. Kararmamaları için, 10 dakika kadar bütün olarak tuzlu suda bekletin. Suyunu süzdüğünüz patlıcanları ortasından uzunlamasına olacak şekilde yarısına kadar kesin ve bir tencereye alın.

2 İnce doğradığınız biberler, rendelediğiniz domatesler ve ezdiğiniz sarımsağı zeytinyağında soteleyin. Sebzeler yumuşayınca ocaktan alıp patlıcanların üzerine ilave edin.

3 Maden suyunu sebzelerin üzerine ilave edip tuz ve baharatlarla tatlandırın. Kısık ateşte 15 dakika pişirin. İnce kıydığınız maydanoz ile süsleyerek servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU





DÜRÜM KÖFTE

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
4 lavaş
Köfte için:
500 g kıyma - 1 soğan
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 yumurta - Tuz - Karabiber - Kimyon
Yoğurt sos için:
Yarım su bardağı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı mayonez
2-3 dal dereotu
Üzeri için:
Domates püresi
İnce kıyılmış maydanoz

1 Köfte için kıymayı geniş bir kaseye alın. Rendelediğiniz soğan, maden suyu, yumurta, tuz ve baharatları ekleyip tüm malzeme özdeşleşinceye kadar yoğurun. Harçtan uzun rulo şeklinde köfteler yapın ve yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartın.

2 Yoğurt sos için, süzme yoğurdu geniş bir kaseye alın. Mayonez ve ince kıydığınız dereotunu ilave edip karıştırın. Lavaşları mutfak tezgahına yayın. Üzerlerine süzme yoğurtlu sos sürüp köfteleri yerleştirin. Rulo şeklinde sarın. Hazırladığınız ruloları 5 cm genişliğinde dlimleyip üzerine domates püresi gezdirin ve ince kıyılmış maydanoz serpip servis yapın.



MADEN SULU BİFTEK

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
6 parça dana biftek
4 yemek kaşığı tereyağı
6 soğan
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı salça
4 çay bardağı su
Tuz
Karabiber

1 Biftekleri, ısıttığınız yapışmaz yüzeyli bir tavada mühürleyin. Tereyağını bir tencerede eritin. Piyazlık doğradığınız soğanları ilave edip 3-4 dakika kavurun. Mühürlediğiniz etleri soğanların üzerine alın.

2 Maden suyu, un, salça ve suyu bir kasede pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar çırpın. Maden sulu harcı bifteklerin üzerine ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kısık ateşte 45-50 dakika kadar pişirin. Sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

CEVAPÇİÇİ (BALKAN KÖFTESİ)

8 KİŞİLİK

Malzemeler:

1 kg döş kıyma
1 soğan
1 yumurta akı
1 çay kaşığı karbonat
1 su bardağı un
Yarım su bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Tuz
Karabiber
Kırmızı toz biber
Sumak

1 Döş kıymayı geniş bir kaseye alın. Rendeleyip suyunu sıktığınız soğan, yumurta akı, karbonat, un, maden suyu, tuz ve baharatları ilave edin. Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar yoğurun.

2 Harçtan mandalina büyüklüğünde parçalar kopartın. Yuvarlak köfteler hazırlayın ve köfteleri bir gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün yapışmaz yüzeyli bir tavada kızartın. Sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml℮
DOĞAL MADEN SUYU

ET KAVURMA

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 kg kuşbaşı kuzu eti
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber

1 Kuşbaşı kuzu etlerini düdüklü tencereye alın. Üzerine su ekleyip 20-25 dakika haşlayın. Etlerin suyunu süzüp yapışmaz yüzeyli bir tavaya alın. Üzerine maden suyu, tuz ve baharatları ilave edin.

2 Etler maden suyunu çekinceye kadar kavurup ocaktan alın. Yanında pilav ile sıcak servis yapın.




Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

PALAMUT TAVA

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
8 parça palamut
Sosu için:
2 yumurta
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
2.5 yemek kaşığı un
Tuz
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı

Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir kapta çırpın. Yıkayıp süzdüğünüz palamutları sosa batırarak kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Sıcak servis yapın.




Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU







MANTARLI PİLAV

6 KİŞİLİK

Malzemeler:

2 su bardağı pirinç
1 soğan - 200 g mantar
2 yemek kaşığı tereyağı
2.5 su bardağı su
Yarım su bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu** - Tuz
1 çay kaşığı köri - 2 dal fesleğen
2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

1 Pirinci limonlu sıcak suda 30 dakika bekletin. Suyunu süzüp bol su ile yıkayın. Yemeklik doğradığınız soğanı tereyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. İnce doğradığınız mantarları ilave edip suyunu çekinceye kadar kavurun.

2 Pirinci ilave edip 4-5 dakika kavurun. Su ve maden suyunu ilave edin. Tuz ve baharatlarla tatlandırın. Pirinçler göz göz oluncaya kadar pişirin. Ocağın altını kapatıp, rendelenmiş kaşar peynirini ilave edip hafif karıştırın. Tencereyi bir havlu ile sarıp 15 dakika dinlendirin. Sıcak servis yapın.



TAZE OTLU BAYATLAMAYAN POĞAÇA

4-8 KİŞİLİK

Malzemeler:

5.5-6 su bardağı un
1 paket instant maya
1 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı toz şeker
1 çay bardağı zeytinyağı
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 yumurtanın akı
1 çay bardağı yoğurt

Üzeri için:

1 yumurta sarısı
1 yemek kaşığı süt
Susam - Çörekotu

İç harcı için:

Rendelenmiş beyaz peynir
Dereotu
Maydanoz
Nane
Fesleğen

1 Unu geniş bir yoğurma kabına eleyin. Ortasını havuz gibi açıp maya, tuz ve şekeri ilave edin ve harmanlayın. Zeytinyağı, maden suyu, yumurta akı ve unu ilave edip kulak memesi kıvamında bir hamur elde edecek şekilde yoğurun. Hamuru streç filmle sarıp 20 dakika bekletin.

2 İç harcı için rendelenmiş beyaz peynir ve ince kıydığınız yeşillikleri geniş bir kasede karıştırın. Dinlenen hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar kopartın. İç harcından bir tatlı kaşığı kadar koyarak kapatın. Elinizle yuvarlayarak şekil verin ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin.

3 Mayalanması için 15 dakika daha dinlendirin. Yumurta sarısı ve sütü bir kasede çırpın. Dinlenen poğaçaların üzerine sürüp susam ve çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarıncaya kadar 20-25 dakika pişirip servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

KABAKLI BÖREK

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
3 hazır yufka
İç harcı için:
250 g lor peyniri
2 kabak
Tuz
Kırmızı pul biber
Nane
Sosu için:
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
2 yumurta
Yarım su bardağı süt
1 çay bardağı zeytinyağı
Üzeri için:
Susam

1 Yufkaları bir mutfak tezgahına üst üste gelecek şekilde yayın ve ortadan ikiye kesin. Bir parça yufka alıp yağladığınız kare bir fırın kabına büzüştürerek yayın. Tabanında toplam üç parça yufka olacak şekilde aynı işlemi tekrarlayın.

2 İç harcı için lor peyniri ve rendeleyip suyunu sıktığınız kabakları bir kasede karıştırın. Tuz ve baharatlarla tatlandırın. İç harcını yufkaların üzerine yayın. Kalan yufkaları da aynı şekilde büzüştürerek iç harcın üzerine yayın.

3 Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede çırpın ve böreğin üzerine gezdirin. Börek sosu emince ye kadar yaklaşık 30 dakika kadar bekletin.

4 Sosu çeken böreğin üzerine susam serpip önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar 30-35 dakika pişirin. Dilimleyip sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

pişi

4 KİŞİLİK
Malzemeler:
Hamuru için:
2 su bardağı+2 yemek kaşığı kadar un
1 tatlı kaşığı tuz
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Kızartmak için:
Ayçiçek yağı

1 Hamuru için, unu geniş bir karıştırma kabına eleyin ve tuzu ilave edip harmanlayın. Ortasını havuz gibi açın ve maden suyunu azar azar ilave edin. Kenarlarından toparlamaya başlayarak yumuşak kıvamlı bir hamur elde edecek şekilde yoğurun.

2 Hamuru 8 eşit bezeye ayırın. Bezeleri unlanmış tezgah üzerine alarak bir merdane yardımıyla açın. Açtığınız hamurları kızgın yağda kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını çektirin. Sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

PRATİK BÖREK

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
50 g tereyağı
200 g süt
1 şişe Beypazarı Doğal Maden Suyu
4 yumurta
Tuz
Kırmızı pul biber
Muskat rendesi
20 baklava yufkası
250 g beyaz peynir
2 dal taze soğan

1 Geniş bir kapta erittiğiniz tereyağı, süt, maden suyu ve yumurtaları iyice karıştırın. Tuz, kırmızı pul biber ve yarım muskat rendesini ilave edin. Yufkaları elinizle kopararak ufak parçalara ayırın ve bu yufka parçalarını da sıvı karışıma ekleyin.

2 Beyaz peyniri ufalayarak ekleyin. Yufkaların sıvı karışımı iyice çekmelerini sağlayın. İnce doğradığınız taze soğanları ilave edip karıştırın.

3 Harcı yağladığınız fırın kabınıza aktarın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında, üzeri kızarıncaya kadar yaklaşık 30-40 pişirin. Dilimleyip servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

PAZILI TAVA BÖREĞİ

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
Yarım su bardağı süt
Yarım çay bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 yemek kaşığı yoğurt
1 yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
3 yufka

İç harcı için:
1 soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı
500 g pazı
100 g rendelenmiş lor peyniri
100 g rendelenmiş beyaz peynir
50 g rendelenmiş dil peyniri
1 tutam rendelenmiş muskat

1 Süt, maden suyu, yoğurt, yumurta, zeytinyağı, tuz ve karabiberi geniş bir kasede çırpın. İç harcı için yemeklik doğradığınız soğanı zeytinyağında pembeleşinceye kadar soteleyin. İri doğradığınız pazı ilave edip pazı yaprakları sönene kadar soteleyin. Rendelenmiş peynirler ve muskatı ilave edip ocaktan alın.

2 İç harcı için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir kasede karıştırın. Döküm bir tavada bir yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Tavanın tabanına yanlarından sarkacak şekilde bir kat yufka serin.

3 Maden sulu karışımdan bir fırça yardımıyla yufkanın üzerine sürün. Kalan yufkalardan bir tanesini ortadan ikiye kesip kenarlardan sarkmayacak şekilde tavaya alın. Üzerine tekrar maden sulu karışımdan sürün. Pazılı harcın tamamını yufkaların üzerine yayıp üzerini kalan yarım yufka ile kapatın ve tekrar maden sulu harçtan sürün. Kalan yufkayı da üzerine kapatın ve kalan maden sulu harcı sürün. Böreğin her iki tarafını da kızartıp sıcak servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml e
DOĞAL MADEN SUYU



HUMUSLU TART

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
Hamuru için:
350 g tam buğday unu
150 g zeytinyağı
Bir tutam tuz
1 yemek kaşığı
ince kıyılmış taze kekik
55 ml **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
Humus için:
300 g haşlanmış nohut
1 diş sarımsak
5-6 g tuz
30 ml zeytinyağı
1 limonun suyu
150 g tahin
Izgara sebzeler için:
2 kabak
2 patlıcan
1 kırmızı soğan
50 g zeytinyağı
Tuz- Karabiber - Kekik
Üzeri için:
1-2 dal taze kekik
150 g tulum peyniri

1 Hamuru için; maden suyu hariç gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir karıştırma kabına alıp karıştırın. Maden suyunu yavaşça ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar yoğurun. Toparlanan hamuru streç filmle sarıp buzdolabında 30 dakika bekletin.

2 Humus için; haşlanmış nohutları püre kıvamına gelinceye kadar rondodan geçirin. Kalan malzemeleri ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar rondodan geçirmeye devam edin. Dinlenen hamuru tart kalıbınızdan biraz daha büyük olacak şekilde ince açın (kolay parçalanabilen bir hamur olacağı için tart kalıbınıza yayarken dağılabilir bu durumda dağılan parçaları ek yaparak elinizle bastırabilirsiniz).

3 Hamurun üzerini çatalla delin ve üzerine yağlı kağıt serip bakliyat serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Üzerindeki bakliyatları alıp 10 dakika daha pişirin.

4 Izgara sebzeleri hazırlamak için, kabak, patlıcan ve soğanı halka doğrayıp geniş bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Tuz, baharatlar ve ince kıydığınız taze kekiği ilave edip karıştırın. Sebzeleri yapışmaz yüzeyli bir tavada ya da ızgarada kızartın. Fırından çıkarttığınız ılık tart hamurunuzun üzerine humusu yayın. Üzerini spatula ile düzeltin. Izgara sebzeleri üzerine yerleştirin. Taze kekik ve tulum peyniri ile süsleyerek servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU

PATLICANLI BÖREK

8 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 çay bardağı süt
2 yumurta
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet maydanoz
1 közlenmiş patlıcan
1 çay bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
3 yufka
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

1 Süt, yumurta ve zeytinyağını geniş bir karıştırma kabında çırpın. İnce kıydığınız maydanoz, ince doğradığınız közlenmiş patlıcan ve maden suyunu ilave edip bir spatula yardımıyla karıştırın.

2 Patlıanlı karışıma yufkaları elinizle parçalayarak ilave edin. Harcı hafif yağladığınız bir fırın kabına aktarın. Üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Dilimleyip servis yapın.


Beypazarı
DOĞAL MADEN SUYU

KAHVALTILIK BAZLAMA

6 ADET
Malzemeler:
1 su bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 su bardağı su
1 yemek kaşığı pekmez
1.5 tatlı kaşığı instant maya
1 tatlı kaşığı tuz
5 su bardağı un
Üzeri için:
Tereyağı

1 Maden suyu, su ve pekmezi geniş bir karıştırma kabında çırpın. Maya, tuz ve unu ilave edip ele yapışan yumuşak kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtüp mayalanması için bir saat dinlendirin.

2 Dinlenen hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar kopartın. Hafif unlanmış tezgah üzerinde bir merdane yardımıyla ince yuvarlaklar elde edecek şekilde açın. Tüm hamur bitinceye kadar aynı işlemi tekrarlayın.

3 Hamurların her iki yüzünü de hafif yağladığınız tavada kızartın. Üzerlerine tereyağı sürüp servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU

LABNE PEYNİRLİ KEK

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
3 yumurta
1.5 su bardağı toz şeker
1 çay bardağı **Beypazarı Çilek Aromalı Doğal Maden Suyu**
150 g labne peyniri
1 su bardağı Ayçiçek yağı
1 yemek kaşığı yoğurt
2.5 su bardağı un
Bir tutam tuz
1 portakalın rendelenmiş kabuğu
1 yemek kaşığı kakao
1 paket kabartma tozu
Üzeri için:
File fındık

1 Yumurtalar ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabına alın. Bir mikser yardımıyla şeker tamamen eriyinceye kadar çırpın. Çilek aromalı maden suyu, labne peyniri, Ayçiçek yağı ve yoğurdu ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar çırpmaya devam edin.

2 Un, tuz, rendelenmiş portakal kabuğu, kakao ve kabartma tozunu bir kasede harmanlayıp yumurtalı harca ilave edin. Tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın.

3 Harcı yağladığınız baton bir kek kalıbına alın. Üzerine file fındık serpip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.


NATURAL RICH MINERALS & STRAWBERRY AROMA
Doğal Maden Suyundan Üretilmiştir
Beypazarı
Karakoca
Çilek Aromalı
ZENGIN MINERALLI GAZLI IÇECEK

MADEN SULU ISLAK KEK

8 KİŞİLİK
Malzemeler:
1 şişe **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1.5 su bardağı toz şeker
Yarım çay bardağı Ayçiçek yağı
Yarım çay bardağı su
2 su bardağı un
2 yemek kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı tarçın
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
Üzeri için:
1 su bardağı krema
200 g bitter çikolata
Hindistan cevizi

1 Maden suyu ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabına alın. Şeker tamamen eriyinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Ayçiçek yağı ve suyu ilave edip çırpmaya devam edin. Elediğiniz un, kakao, tarçın, kabartma tozu ve vanilyayı da ilave edip tüm malzeme iyice özdeşleşinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın. Harcı yağladığınız bir kek kalıbına aktarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin.

2 Üzeri için, kremayı bir sos tenceresinde ısıtın. İri parçalara böldüğünüz çikolatayı ilave edip karıştırın. Kekinizin üzerine bir çatal yardımıyla delikler açın. Sosu kekin üzerine gezdirin. Kek sosu çektiğinde üzerini Hindistan cevizi ile süsleyerek servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU


Doğal Maden Suyundan üretilmiştir.
Beypazarı
Mandalina Aromalı
Doğal Zengin Mineralli Gazlı İçecek
Fizzy Drink With Natural Rich Minerals & Tangerine Aroma




Beypazarı
Karakoca
DOĞAL MADEN SUYU
beypazarimadensuyu.com.tr

MANDALİNA AROMALI KEK

8 KİŞİLİK
Malzemeler:
3 yumurta
1.5 çay bardağı toz şeker
80 g tereyağı
1 şişe **Beypazarı Mandalina Aromalı Doğal Maden Suyu**
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
3.5 çay bardağı un
Üzeri için:
Pudra şekeri

1 Yumurta ve toz şekeri geniş bir karıştırma kabına alın. Şeker tamamen eriyinceye kadar bir mikser yardımıyla çırpın. Eritip soğuttuğunuz tereyağı ve mandalina aromalı maden suyunu da ilave edip 3-4 dakika daha çırpın.

2 Ayrı bir kapta karıştırdığınız kabartma tozu, vanilya ve unu da ilave edip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar bir spatula yardımıyla karıştırın.

3 Harcı hafif yağladığınız bir kek kalıbına aktarıp önceden ısıtılmış 170 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Soğuduktan sonra pudra şekeri serpin ve dilimleyerek servis yapın.



GAZETE BAKLAVASI

8 KİŞİLİK
Malzemeler:
Hamuru için:
5 su bardağı un
2 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 çay bardağı yoğurt
1 çay bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 çay bardağı eritilmiş tereyağı
1 tatlı kaşığı sirke
¼ limonun suyu
Şerbeti için:
4 su bardağı toz şeker
4 bardak su
İç harcı için:
1 su bardağı ceviz içi
Açmak için:
Nişasta
Üzeri için:
150 g tereyağı
1 çay bardağı Antep fıstığı

1 Baklava hamuru için, un, yumurta, kabartma tozu, yoğurt, maden suyu ve eritilmiş tereyağı, sirke ve limon suyunu geniş bir karıştırma kabına alın. Tüm malzeme iyice yoğurun. Hamur bezelere ayırıp unlanmış tezgaha alın. Baklavanın şerbeti için şeker ve suyu geniş bir tencereye alarak kaynatın.

2 Dinlenen hamurları aralarına nişasta serperek incecik açın. Açtığınız yufkaları oklavaya sarıp büzün. Büyükçe bir kağıdın üzerine açarak oklavadan ayırın. Diğer bezeleri de aynı şekilde açıp kağıdın üzerine yerleştirin.

3 Kağıdın üzerinde dinlenen yufkanın üzerine ceviz serpin. Kağıdı iki ucundan tutarak kaldırın ve yufkanın sarılmasını sağlayın. Üçer cm arayla dilimleyin ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine boşluk bırakmadan yerleştirin.

4 Tereyağını eritin. Üzerindeki köpüğü alıp tepsideki baklavaların üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Soğuyan şerbeti sıcak baklavanın üzerine döküp Antep fıstığı ile süsleyerek servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

CEVİZLİ TATLI

6 KİŞİLİK
Malzemeler:
Hamuru için:
3.5 su bardağı un
1 çay bardağı **Beypazarı Doğal Maden Suyu**
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı eritilmiş tereyağı
1 paket kabartma tozu
1 yumurtanın akı
İç harcı için:
2 su bardağı iri kırılmış ceviz içi
Şerbeti için:
3 su bardağı toz şeker
2.5 su bardağı su
1 tatlı kaşığı limon suyu
Üzeri için:
1 yumurtanın sarısı

1 Hamuru için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir kasede karıştırın. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edecek şekilde yoğurun. Hamuru hafif unlanmış tezgah üzerine alın. Bir merdane yardımıyla açıp yuvarlak kurabiye kalıbıyla parçalar kesin.

2 Yuvarlak hamurların yarısını tam ortalarından daha küçük bir yuvarlak kalıpla keserek diğer yuvarlak hamurların üzerine koyun. Hamurları hafif yağlanmış fırın tepsisine aralıklı olarak dizin.

3 Ortalarındaki boşluklara iri kırılmış ceviz içi ilave edin ve üzerlerine yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin.

4 Şerbeti için toz şeker ve suyu bir tencerede şeker tamamen eriyinceye kadar kaynatın. Limon suyunu ilave edip ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Pişen tatlılarınızı fırından çıkartın ve soğuk şerbeti üzerine gezdirin. Tatlılar şerbeti tamamen çekinceye kadar bekletip bir servis tabağına alın. Ilık servis yapın.


Doğal Zengin Mineralli Su
Beypazarı
Karakoca
200 ml
DOĞAL MADEN SUYU

FİHRİST



YAYINCI
Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.

TARİFLER VE YAPIM
Lezzet MutfakStudio

FOTOĞRAFLAR
Şeniz Özbey

TASARIM
MAGENTA GAFİK TASARIM
info@magentacert.com

BASKI
Bilnet Matbaacılık ve Ambalaj San. A.Ş.
Dudullu Org. San. Bölgesi 1.Cad. No:16
Ümraniye-İST
T. 0216 444 44 03 - F. 0216 365 99 07-08
www.bilnet.net.tr

ARALIK 2016

BİZİM **PAZAR**DA MADEN SUYUNA
BEYPAZARI DER-
LER.

ESKİLER, YENİLER, BAYANLAR, **BEY**LER
1957'DEN BERİ
BUNU BÖYLE BİLİR, BÖYLE SÖYLERLER.

KİMİ ZAMANSA PAZARA YEŞİL ŞİŞELERİ, KIRMIZI LOGOLARIYLA YENİ MADEN SULARI GETİRİRLER.

AMA BİZ BİLİRİZ Kİ; TAKLİTLER ANCAK ASLINI YAŞATIR.

ÖYLE Kİ: NE HER YEŞİL ŞİŞE MADEN SUYUDUR
NE DE HER MADEN SUYU **BEYPAZARI**'DIR!






Demli Çay


Paşa Çayı


Bitki Çayı


Yeşil Çay


Tavşan Kanı


Sabah Çayı


Beyaz Çay


Taze Çay





Her çayın başka keyfi,
her keyfin bir Paşabahçe'si var.


Elma Çayı


Rize Çayı


5 Çayı


Keyif Çayı


Açık Çay


Vapur Çayı


Ara Çayı


Misafir Çayı